The Secret

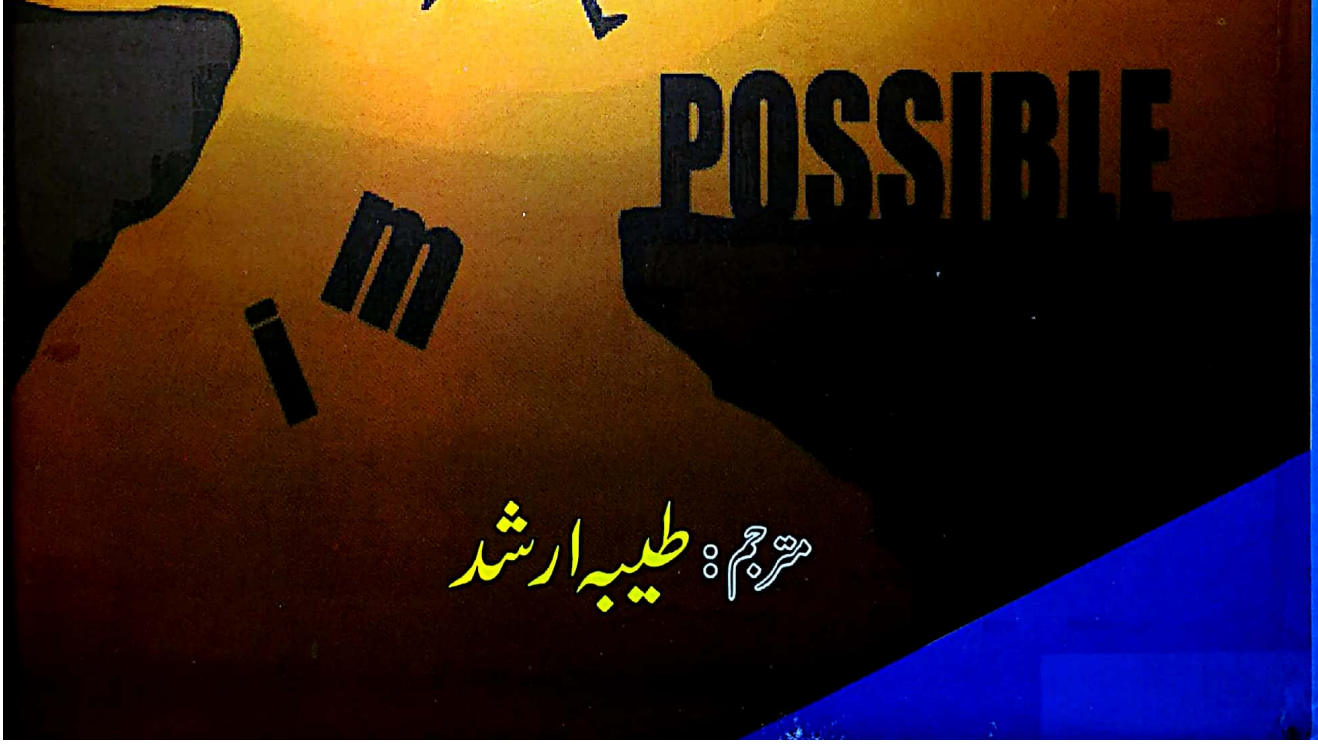
اگر انسان اپنے اندر موجود طاقت کو پہچان جائے تو زندگی میں سب کچھ ممکن ہے

# The POWER
Rhonda Byrne

# پاور

## عظیم کامیابی کی قوت

رہونڈا بائرن




مترجم: طیبہ ارشد

Scanned by CamScanner

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب : پاور۔۔۔عظیم کامیابی کی قوت

مصنف : رہونڈا بائرن

ناشر : نئی دُنیا

پرنٹرز : اے۔ایس پرنٹرز، لاہور

قیمت : -/495روپے

## ملنے کے پتے

علم وعرفان پبلشرز
الحمد مارکیٹ، 40 اُردو بازار، لاہور

نئی سوچ پبلی کیشنز
دکان نمبر 47، فہرست فلور، بادیہ جمیلہ سنٹر
غزنی سٹریٹ، اردو بازار، لاہور
Cell: 0300-8475843
0340-4235023
www.dealdeaz.com

کتاب میلہ
facebook.com/kitabmela
www.kitabmela.pk

دُعا پبلی کیشنز
الحمد مارکیٹ اُردو بازار لاہور۔ فون: 042-37233585
E-mail: duapublications@yahoo.com
DUA PUBLICATIONS

Scanned by CamScanner

# پاور

## عظیم کامیابی کی قوت

رہونڈا بائرن

مترجم

طیبہ ارشد

نئی دنیا پبلی کیشنز

غزنی سٹریٹ، اردو بازار لاہور

Scanned by CamScanner

آپ کے نام

Scanned by CamScanner

Scanned by CamScanner

# فہرست


پیش لفظ 11

اظہارِ تشکر 14

تعارف 17

آپ کا مقصد ایک عمدہ زندگی حاصل کرنا ہے! 17

## طاقت کیا ہے؟ 20

محبت کی طاقت 21

محبت ایک ایسی طاقت ہے جو آپ کو متحرک کرتی ہے 23

محبت کا قانون 25

محبت کی قوتِ کشش 26

آپ ایک مقناطیس کی مانند ہیں 29

مثبت اور منفی سوچ 30

ایسی چیزوں کے متعلق گفتگو کریں جن سے آپ محبت کرتے ہیں 32

طاقت کے کچھ اہم نقاط 35

## احساسات کی طاقت 37

آپ ایک محسوس کرنے والے جاندار ہیں 37

آپ کے احساسات ایندھن کی طرح کام کرتے ہیں 38

اچھے اور بُرے احساسات 39


Scanned by CamScanner

اچھائی کا مطلب اچھائی ہی ہے 41
جو کچھ آپ دے رہے ہیں آپ کے احساسات اسی کا عکس ہیں 44
ہر چیز محض اِسی کے متعلق ہے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں 45
طاقت کے چند نقاط 48
احساسات کی کثرت 50
اگر آپ اسے محسوس کر سکتے ہیں تو آپ اسے حاصل کر سکتے ہیں 50
اپنے احساسات کے خودکار ہوائی جہاز کو ختم کر دیں 54
محبت جیسی قوت کے لیے کوئی بہانہ نہیں ہے 56
ہر چھوٹی سے چھوٹی چیز شمار کی جاتی ہے: 58
اہم نکات 60
طاقت کے کچھ نقاط 64
طاقت اور تخلیق 66
تخلیقی عمل 66
1۔ تخیل 66
2۔ احساس 67
3۔ حصول 67
ادا کریں/ حاصل کر لیں 70
تخیل 71
آپ جو کچھ بھی تصور کرتے ہیں وہ موجود ہے 75

Scanned by CamScanner

خود کو ناکامی سے بچائیں 78
طاقت کے کچھ نقاط 82
احساس بھی تخلیق ہے 84
سوچ کے میدان 84
نقطۂ تخلیق 87
کسی منفی چیز کو کیسے تبدیل کریں 88
بُرے احساسات سے کیسے جان چھڑائی جائے 91
بُرے احساسات کی مخالفت نہ کریں 92
طاقت کے کچھ نقاط 96
زندگی آپ کی پیروی کرتی ہے 98
اس کا انتخاب کریں جس سے آپ محبت کرتے ہیں 99
واحد قانون؛ آپ خود! 102
کشش کے قانون کے لیے صرف ہاں ہے 103
آپ کی زندگی، آپ کی کہانی 105
حقیقی دنیا 106
حقیقی داستان 110
طاقت کے چند نقاط 113
طاقت کی کنجی 115
محبت کی کنجی 115

Scanned by CamScanner

محبت چاک و چوبند رہنے کا نام ہے 120
اپنے ذہن کی توجہ محبت پر کیسے قائم رکھی جائے 122
اظہارِ تشکر 123
اظہارِ تشکر، عظیم بہتات کرنے والا 126
اظہارِ تشکر محبت کی طرف جانے کا راستہ ہے 129
کھیل کھیلنے کا راستہ 133
کھیل کیسے کھیلا جائے 134
طاقت کے چند نقاط 140
محبت کی کنجی 140
اظہارِ تشکر 141
کھیل کھیلنے کا طریقہ 142

**طاقت اور دولت** 143

محبت ہمیشہ رہنے والی طاقت ہے 145
دولت کے متعلق اپنے احساسات کو کیسے بدلا جائے 148
ہر موقع کو کھیل کھیلنے کے لیے تھام لیں 149
پیسے کو ہاں کہیں 152
کاروبار اور پیشہ 155
محبت کے پاس آپ کے حصول کے لیے بے شمار راستے ہیں 158
محبت کے قوانین 160

Scanned by CamScanner

طاقت کے چند نقاط 162

قوت اور رشتے 165

آپ دوسروں کو جو کچھ بھی دیتے ہیں، وہ آپ خود کو دیتے ہیں 166

یہ کسی دوسرے شخص سے متعلق نہیں ہے 167

محبت، مطلب آزادی 169

رشتے بنانے کا راز 171

نفسی جذباتی تربیت کرنے والے 173

قانونِ کشش ایک پیوستہ کام ہے 175

سرگوشی کرنا بھی پیوستہ ہے 176

آپ کا ردِعمل انتخاب کرتا ہے 178

محبت ایک ڈھال ہے 180

محبت وہ طاقت ہے جو آپ کو جوڑے رکھتی ہے 182

طاقت کے چند نقاط 186

طاقت اور صحت 189

آپ کس پر یقین رکھتے ہیں؟ 190

دنیا آپ کے اندر ہے 192

آپ کے دل کی طاقت 196

تندرستی کے لیے محبت کی طاقت کا کس طرح استعمال کیا جائے 198

خوبصورتی محبت سے نصیب ہوتی ہے 203

Scanned by CamScanner

آپ اتنے ہی بوڑھے ہیں جتنا کہ آپ محسوس کرتے ہیں 204
محبت سچائی ہے 206
ہر معجزے کے پیچھے محبت کارفرما ہے 207
طاقت کے چند نقاط 209

طاقت اور آپ کی ذات 211
اپنی زندگی کی فلم دیکھیں! 212
آپ کی مخفی علامت 215
زندگی جادوئی ہے 217
محبت آپ کے لیے سب کچھ کرے گی 221
اس سے کیا فرق پڑتا ہے؟ 223
زندگی کو مفہوم آپ خود دیتے ہیں 224
محبت دنیا کی طاقت ہے 225
طاقت کے چند نقاط 228

طاقت اور زندگی 230
بہشت آپ کے اندر ہے 231
زندگی میں محبت حاصل کرنا 232
آپ کی زندگی کا مقصد 233
طاقت کے چند نقاط 236
کچھ مصنف کے بارے میں 239

Scanned by CamScanner

# پیش لفظ

9 ستمبر 2004ء وہ دن ہے جو میں کبھی نہیں بھولوں گی۔ جب میں پیدا ہوئی تو میری صبح باقی دنوں کی طرح ہی معلوم ہوئی، مگر یہ میری زندگی کا سب سے عظیم دن بن گیا۔

بہت سے باقی لوگوں کی طرح میں نے جدوجہد کی اور زندگی گزارنے کے لیے سخت محنت کی، مشکلات اور رکاوٹوں کا اتنی ہمت سے سامنا کیا جتنا کہ میں کر سکتی تھی۔ مگر 2004 میرے لیے خصوصی طور پر مشکل سال تھا، 9 ستمبر کو مشکل حالات نے مجھے گھٹنے ٹیکنے پر مجبور کر دیا۔ میرے تعلقات، صحت، روزگار، اور مالی حالت ایسی ہو گئی جیسے کبھی درست نہ ہو گی۔ میں اتنی زیادہ مشکلات میں گھرے ہوئے کوئی راستہ نہیں دیکھ سکتی تھی۔ مگر پھر ایسا ہوا!

میری بیٹی نے میرے ہاتھوں میں ایک سو سالہ پُرانی کتاب تھمائی، نوے منٹ تک میں کتاب پڑھتی رہی، میری پوری دنیا ہی بدل گئی۔ میں سمجھ گئی کہ یہ سب کچھ میری زندگی میں کس طرح پیش آیا، اور میں فوری طور پر یہ جان گئی کہ ان تمام حالات کو اپنی مرضی کے مطابق ڈھالنے کے لیے کیا کرنا چاہیے۔

میں نے ایک راز دریافت کر لیا تھا، ایک ایسا راز جو کئی صدیوں سے گزرا مگر پوری تاریخ میں بہت ہی کم لوگ اسے جانتے تھے۔

اسی لمحے سے جو دنیا میں نے دیکھی وہ پہلے جیسی نہ تھی۔ ہر وہ چیز جس پر میرا

Scanned by CamScanner

یقین تھا کہ زندگی کس طرح چلتی ہے وہ حقیقت کے برعکس تھا۔ میں نے کئی سال اس یقین کے ساتھ گزارے کہ زندگی میں سب کچھ خود بہ خود ہی ہمارے ساتھ ہوتا ہے۔ مگر اب میں وہ حیران کن سچائی دیکھ سکتی ہوں۔

میں دیکھ سکتی ہوں کہ زیادہ تر لوگ یہ راز نہیں جانتے، اور اسی لیے میں نے اسے دنیا کو بتانے کا فیصلہ کیا۔ ہر قابلِ فہم مشکل کے لیے میں نے ''دی سیکرٹ'' فلم بنائی اور یہ 2006 میں ریلیز ہوئی۔ پھر اسی سال میں نے ''دی سیکریٹ'' کتاب لکھی، جس نے مجھے اس قابل بنایا کہ میں اس راز کو زیادہ سے زیادہ بانٹ سکوں جو میں نے دریافت کیا تھا۔

جب دی سیکریٹ ریلیز ہوئی تو اس نے روشنی کی سی تیز رفتار سے سفر کیا اور پوری دنیا میں ایک شخص سے دوسرے شخص تک گزرتی چلی گئی۔ آج دنیا کے ہر ملک میں کروڑوں لوگوں نے اس علم کے ساتھ حیران کن انداز میں اپنی زندگیاں تبدیل کر لی ہیں۔

جیسے جیسے لوگوں نے سیکھا کہ دی سیکریٹ کے ساتھ اپنی زندگیوں کو کیسے بدلا جائے، انہوں نے مجھے ہزاروں حیران کن کہانیاں بتائیں، اور مجھے مزید یہ دیکھنے کا موقع ملا کہ آخر کیوں لوگ اپنی زندگی میں اس طرح کی مشکلات کا سامنا کرتے ہیں۔ اور اسی شعور کے ساتھ مجھے "The Power" کا علم حاصل ہوا۔ ایسا علم جو زندگیوں کو فوری طور پر بدل سکتا ہے۔

دی سیکرٹ نے کشش کا قانون افشاں کیا؛ ایک ایسا طاقتور قانون جو ہماری زندگیوں کی رہنمائی کرتا ہے۔ "The Power" میں ہر اس چیز کا جوہر موجود ہے جو میں نے اس وقت سیکھی جب 2006 میں دی سیکریٹ نشر ہوئی۔ "The

Scanned by CamScanner

"Power" میں آپ وہ سب کچھ سمجھ جائیں گے جو آپ کے تعلقات، صحت، دولت، خوشی، روزگار اور آپ کی پوری زندگی کو بدلنے کے لیے کافی ہے۔

آپ کو اپنی زندگی بدلنے کے لیے "The Power" کو پڑھنے کے لیے کامیابی کا راز کو پڑھنا بھی ضروری ہے۔ ہر وہ چیز جسے آپ کو جاننے کی ضرورت ہے وہ "The Power" میں موجود ہے اور اگر آپ کامیابی کا راز بھی پڑھ چکے ہیں تو یہ کتاب آپ کے علم میں حیرت انگیز اضافہ کرے گی جو آپ پہلے سے جانتے ہیں۔

اس میں آپ کے جاننے کے لیے بہت کچھ ہے۔ اس میں آپ کے لیے اپنی ذات اور اپنی زندگی کے متعلق سمجھنے کے لیے بہت کچھ ہے۔ اور یہ سب بہت عمدہ ہے۔ بلکہ یہ عمدہ ترین ہے۔۔۔۔ یہ حیرت انگیز ہے!

Scanned by CamScanner

# اظہارِ تشکر

میں تاریخ کے ان عظیم لوگوں کا دل کی گہرائیوں سے شکریہ ادا کرتی ہوں جنہوں نے زندگی کی سچائی اور علم کو آنے والی نسلوں کے لیے محفوظ کرنے کی خاطر اپنی زندگیوں کو خطرے میں ڈالا۔

میں کتاب "The Power" کی تخلیق میں نیچے درج شدہ لوگوں کے قابلِ قدر تعاون کا شکریہ ادا کرنا چاہتی ہوں۔ میں سکائے بیرن کا ان کی حیرت انگیز ترمیم کے لیے اور جین چائلڈ کا ان کی رہنمائی، حوصلہ افزائی، مہارتوں، اور معلومات کے لیے، گوزر میڈیا کے شیمس ہور اور نِک جارج کا کتاب کے خاکے کے لیے اور نِک جارج کا ان کے حقیقی فنی کام اور گرافکس کے لیے، اتنی خوبصورت اور مضبوط کتاب بنانے کے لیے ان کی ان تھک محنت کا شکریہ ادا کرتی ہوں جو اِس کتاب کو اپنے ہاتھوں میں تھامنے والے ہر شخص کی زندگی بدل دے گی۔

میں اپنے پبلشر سیمن اور شیسٹر کا دل کی گہرائیوں سے شکریہ ادا کرتی ہوں۔ کیرولن ریڈی اور جوڈیتھ کر کا شکریہ ادا کرتی ہوں کہ انہوں نے مجھ پر اعتماد کیا اور اپنے ذہنوں اور دلوں کو ان نئے راستوں پر کھولنے کے لیے آمادہ کیا تا کہ ہم مل کر کروڑوں لوگوں میں خوشیاں بانٹ سکیں۔ میں اپنے ایڈیٹر لیسلی میریڈتھ کا جنہوں نے "The Power" کو مرتب کرنے کے طریقہ کار کو مکمل طور پر پُرمسرت بنایا،

Scanned by CamScanner

ترتیب تدوین کرنے کے لیے پیگ ہیلر، کمبرلی گولڈسٹین اور ازولڈا ساور، اور سیمن اور شیسٹر کی باقی پوری ٹیم کا شکریہ ادا کرتی ہوں- میں ڈینس یولاؤ، لیزا کائم، ایلین ایہرن، ڈارلین ڈیلیلو، ٹوسنی فین، کٹ ریکرڈ، اور ڈونا لوفریڈو کا ان کے جاری کئے گئے انتھک کام کے لیے شکریہ ادا کرتی ہوں۔

میں اپنے تمام ساتھیوں اور اپنے پیارے دوستوں کو ان کی محنت کے لیے اپنا پیار اور شکریہ پیش کرتی ہوں جنہوں نے داسیکریٹ ٹیم کو بنایا اور اپنے ذہنوں کو تمام مشکلات پر قابو پانے اور تمام ممکنات کے لیے کھولا تا کہ ہم دنیا میں خوشیاں بانٹ سکیں، ان میں پال ہیرنگٹن، جین چائلڈ، ڈونلڈ زک، اینڈریا کیئر، گلینڈا بیل، مارک اوکونر، ڈیمئن کوربوئے، ڈینئل کرٹم پیٹرسن، ہیلی بیرن، کیمرون بوئیل، کم ورنن، چی لی، لوری شرایو، سکائے بیرن، جوش گولڈ، نک جارج، لورا جینسن اور پیٹر بیرن شامل ہیں۔

میں ماہر قانون مائیکل گارڈنر اور سوسن سیا کے گارڈنر سیا کو شکریہ ادا کرتی ہوں، میں ماہر قانون بریڈ برائن اور لوئس لی کا منگیر ٹولز پر ان کی رہنمائی اور مہارت کے لیے شکریہ ادا کرتی ہوں، جو سچائی اور دیانتداری کی زندہ مثال ہیں۔

میں اپنے پیارے دوستوں ایلین بیٹ، برجٹ مرفی، پال سوڈنگ، مارک ویور، فریڈ نیڈر، دانی ہان، بوبی ویب، جیمز سنکلیئر، جارج ورنن، کارمین ویسکیز، ہیلمر لارگیسپڈا اور سب سے آخر میں مگر جو کسی لحاظ سے کم نہیں اینجل مارٹن ویلے یوز کا شکریہ ادا کرتی ہوں جنہوں نے لگاتار میری حوصلہ افزائی کی، جن کا پراسرار نور اور اعتماد مجھے ایک نئے درجے پر پہنچانے کا باعث بنا، تا کہ میں کروڑوں لوگوں میں خوشیاں بانٹنے کا خواب پورا کرسکوں۔

میں اپنی بیٹیوں ہیلی اور سکائے کا شکریہ ادا کرتی ہوں جو میری سب سے

Scanned by CamScanner

عظیم استاد ہیں اور جو اپنے وجود سے میری زندگی کے ہر دن کو روشن کرتی ہیں، اور اپنی بہنوں پالین، گلینڈا، جین اور کے کا ہر اچھے اور برے وقت میں ان کے کبھی نہ ختم ہونے والے پیار اور ہمدردی کا شکریہ ادا کرتی ہوں۔ 2004 میں میرے والد صاحب کی اچانک موت نے ''دی سیکریٹ'' دریافت کرنے میں میری رہنمائی کی، "The Power" کو لکھنے کے دوران ہماری ماں، ہماری بہترین دوست گزر گئی، وہ ہمیں اپنے بنا ہی کام جاری رکھنے اور اپنی بھرپور کوشش کے مطابق ایک بہترین انسان بننے اور بے باک محبت کرنے کے لیے چھوڑ کر چلی گئیں تا کہ ہم دنیا بدل سکیں۔ میں اپنے دل کی گہرائیوں سے اپنی ماں کا ہر چیز کے لیے شکریہ ادا کرتی ہوں۔

Scanned by CamScanner

# تعارف

## آپ کا مقصد ایک عمدہ زندگی حاصل کرنا ہے!

آپ کا مقصد ہر وہ چیز حاصل کرنا ہے جس سے آپ محبت کرتے ہیں اور جس کی خواہش رکھتے ہیں۔ آپ کے کام کو دلچسپ ہونا چاہیے، اور آپ کا مقصد ان تمام کاموں کی تکمیل کرنا ہے جو آپ مکمل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کے خاندان اور دوستوں کے ساتھ آپ کے تعلقات کو پرمسرت ہونا چاہیے۔ آپ کا مقصد ایک بھرپور اور اچھی زندگی گزارنے کے لیے دولت حاصل کرنا ہے۔ آپ کا مقصد اپنے تمام خوابوں کو پانا ہے! اگر آپ سفر کرنا چاہتے ہیں تو آپ کا مقصد سفر کرنا ہے۔ اگر آپ ایک کاروبار شروع کرنا چاہتے ہیں تو آپ کا مقصد ایک کاروبار شروع کرنا ہے۔ اگر آپ رقص سیکھنا چاہتے ہیں یا آپ بادبانی کشتی چلانا سیکھنا چاہتے ہیں یا اطالوی زبان سیکھنا چاہتے ہیں تو آپ کا مقصد یہی امور سرانجام دینا ہے۔ اگر آپ ایک موسیقار، سائنسدان، کسی کاروبار کے مالک، موجد، اداکار یا ایک والد بننا چاہتے ہیں یا جو کچھ بھی آپ بننا چاہتے ہیں، تو یہی آپ کا مقصد ہے!

جب آپ صبح بیدار ہوتے ہیں، تو آپ کو جوش و خروش سے بھرپور ہونا چاہیے کیونکہ آپ جانتے ہیں کہ یہ دن عظیم کاموں سے بھرپور ہے۔ آپ کا مقصد قہقہوں اور مسرت سے بھرپور ہونا ہے۔ آپ کا مقصد مضبوط اور محفوظ ہونا ہے۔ آپ کا مقصد اپنی ذات کے متعلق بہترین محسوس کرنا اور اپنی اہمیت جاننا ہے۔ ظاہر ہے

Scanned by CamScanner

آپ کی زندگی میں مشکلات ہوں گی اور آپ کا مقصد انہیں حاصل کرنا ہے؛ کیونکہ یہ آپ کی ترقی میں مدد کرتی ہیں، مگر آپ کا مقصد یہ جاننا ہے کہ ان مشکلات اور پریشانیوں پر کس طرح قابو پایا جائے۔ آپ کا مقصد فاتح بننا ہے! آپ کا مقصد خوش رہنا ہے! آپ کا مقصد ایک اچھی زندگی حاصل کرنا ہے!

آپ لڑائی کرنے کے لیے پیدا نہیں ہوئے۔ آپ ایک ایسی زندگی گزارنے کے لیے پیدا نہیں ہوئے جہاں خوشی کے چند ہی لمحات ہیں اور بہت ہی کم رونما ہوتے ہیں۔ آپ ہفتے کے آخر پر خوشی کے عارضی لمحات کے ساتھ، ہفتے کے پانچ دن محنت کرنے کے لیے پیدا نہیں ہوئے۔ آپ ہر دن کے آخر پر محدود قوت کے ساتھ تھکن سے چور محسوس کرنے کے لیے پیدا نہیں ہوئے۔ آپ پریشان ہونے یا ڈرنے کے لیے پیدا نہیں ہوئے۔ آپ اذیتیں جھیلنے کے لیے پیدا نہیں ہوئے۔ آپ کی زندگی کا مقصد کیا ہو سکتا ہے؟ آپ کا مقصد ایک بھرپور زندگی گزارنا ہے اور ہر وہ چیز حاصل کرنا ہے جو آپ چاہتے ہیں اور عین اُسی وقت خوشی، صحت، زندہ دلی، جوش و خروش، اور محبت سے بھرپور ہونا بھی ہے کیونکہ یہی ایک بھرپور زندگی ہے!

اپنے خوابوں کا جہاں، ہر وہ چیز جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں، اسے حاصل کریں، وہ آپ کے اتنے قریب ہے کہ آپ جانتے ہی نہیں، کیونکہ ہر وہ چیز جسے آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں اس کی طاقت آپ کے اندر موجود ہے!

"ایک بہت ہی عظیم اور غالب قوت ہے جو ہر طرف پھیلی ہوئی ہے اور لامحدود کائنات پر حکمرانی کرتی ہے۔ آپ اس طاقت ایک حصہ ہیں۔"

معروف مصنف: پرینٹس ملفورڈ

Scanned by CamScanner

اس کتاب میں آپ کو ایک اچھی زندگی کی طرف بڑھنے کا راستہ دِکھانا چاہتی ہوں۔ آپ اپنی ذات، اپنی زندگی اور اس کائنات سے متعلق ایک حیرت انگیز دریافت کریں گے۔ زندگی اس قدر آسان ہے کہ آپ سوچ بھی نہیں سکتے، اور جیسے جیسے آپ یہ سمجھتے جائیں گے کہ زندگی کس طرح چلتی ہے اور اس طاقت کو کس طرح استعمال کیا جاتا ہے جو آپ کے اندر موجود ہے، تو آپ بھرپور انداز میں زندگی کے سحر کا تجربہ کریں گے۔ اور پھر آپ ایک اچھی زندگی حاصل کرلیں گے!

اب آپ کی زندگی کی جادوگری شروع ہوتی ہے۔

Scanned by CamScanner

# طاقت کیا ہے؟

"یہ طاقت کیا ہے میں یہ نہیں بتا سکتا، بس میں اتنا جانتا ہوں کہ یہ موجود ہے۔"

ٹیلی فون کا موجد: الیگزینڈر گراہم بیل

زندگی بہت سادہ ہے۔ آپ کی زندگی صرف دو قسم کی چیزوں سے بنتی ہے، مثبت اشیاء اور منفی اشیاء۔ آپ کی زندگی کا ہر پہلو چاہے یہ آپ کی صحت، دولت، تعلقات، کام یا پھر خوشیاں جو کچھ بھی ہے، یہ آپ کے لیے مثبت یا منفی ہو سکتا ہے۔ آپ کے پاس بے شمار دولت ہے یا پھر آپ کے پاس دولت کی کمی ہے۔ آپ صحت سے بھرپور ہیں یا پھر آپ بیمار ہیں۔ آپ کے تعلقات خوشگوار ہیں یا بگڑے ہوئے ہیں۔ آپ کا کام دلچسپ اور کامیاب ہے یا غیر مطمئن اور ناکام ہے۔ آپ خوشی سے بھرپور ہیں یا پھر آپ زیادہ تر وقت افسردہ محسوس کرتے ہیں۔ آپ پر خوشگوار اور ناخوشگوار حالات، اچھا اور بُرا وقت اور اچھے اور بُرے دن آتے رہتے ہیں۔

اگر آپ کو اپنی زندگی میں مثبت کی نسبت منفی اشیاء کا زیادہ سامنا ہے تو پھر کوئی نہ کوئی مسئلہ ضرور ہے اور آپ یہ بات جانتے ہیں۔ آپ ایسے لوگ دیکھتے ہیں جو زندگی سے بھرپور اور خوش باش ہیں اور جن کی زندگی خوشگوار چیزوں سے بھرپور ہے، اور کوئی چیز آپ کو بتاتی ہے کہ آپ بھی اس سب کے حقدار ہیں۔ اور اس وقت

Scanned by CamScanner

آپ بالکل درست ہوتے ہیں، آپ ایک ایسی زندگی کے حقدار ہیں جو بہترین اشیاء سے بھرپور ہے۔

زیادہ تر لوگ جن کے پاس اچھی زندگی ہے، وہ حقیقت میں یہ نہیں جانتے کہ آخر انہوں نے اسے حاصل کرنے کے لیے ایسا کون سا کام کیا تھا، مگر انہوں نے کوئی نہ کوئی کام ضرور کیا تھا۔ انہوں نے طاقت کا استعمال کیا جو ان کی زندگی میں ہر اچھی چیز کا باعث ہے۔۔۔۔۔

ایسے ہر شخص نے ایک بھرپور زندگی حاصل کرنے کے لیے محبت کا استعمال کیا۔

وقت کی شروعات سے ہی محبت کے متعلق ہر مذہب اور ہر عظیم مفکر، فلسفی، پیغمبر اور عظیم رہنما نے بہت کچھ کہا اور لکھا ہے۔ مگر ہم میں سے بہت سے لوگوں نے ان کے ان دانشمندانہ الفاظ کو درحقیقت سمجھا ہی نہیں۔ حتیٰ کہ ان کی تعلیم خصوصی طور پر ان لوگوں کے لیے تھی جو ان کی زندگی میں تھے، مگر دنیا کے لیے ان کا واحد سچ اور پیغام آج بھی وہی ہے۔ ''محبت'' کیونکہ جب آپ محبت کرتے ہیں تو آپ کائنات کی سب سے عظیم طاقت کا استعمال کر رہے ہیں۔

## محبت کی طاقت

''محبت ایک ایسا عنصر ہے جس کا مادی وجود دکھائی نہیں دیتا، یہ اس قدر حقیقی ہے جتنی کہ ہوا یا پانی۔ یہ ایک متحرک زندہ قوت ہے۔۔۔۔ یہ لہروں کی طرح حرکت کرتی ہے اور سمندر کی طرح بہتی ہے۔''

معروف مصنف: پرینٹس ملفورڈ

Scanned by CamScanner

دنیا کو بچانے والے عظیم مفکروں نے جس محبت کا ذکر کیا ہے وہ اس سے بہت ہی مختلف ہے جو لوگ محبت کے متعلق سوچتے ہیں۔ یہ آپ کے خاندان، دوستوں اور پسندیدہ اشیاء سے کہیں بڑھ کر ہے، کیونکہ محبت محض ایک احساس سے کہیں بڑھ کر ہے۔ محبت ایک مثبت قوت ہے، محبت کمزور، لاغر یا مدھم نہیں ہے، محبت زندگی کی مثبت قوت ہے! ہر مثبت اور عمدہ کام کا باعث محبت ہے۔ زندگی میں سینکڑوں قسم کی مختلف مثبت قوتیں نہیں، یہ صرف ایک ہی ہے۔

قدرت کی عظیم قوتیں، جیسے کہ کشش ثقل اور برقی قوت ہمیں دکھائی نہیں دیتی، مگر ان کی طاقت میں شک کی کوئی گنجائش نہیں۔ اسی طرح محبت کی طاقت ہمیں دکھائی تو نہیں دیتی مگر یہ طاقت قدرت کی کسی بھی دوسری طاقت سے بڑھ کر ہے۔ اس طاقت کا ثبوت دنیا میں ہر جگہ دیکھا جا سکتا ہے، محبت کے بنا زندگی کچھ نہیں۔

ایک لمحے کے لیے سوچیں کہ محبت کے بنا دنیا کیسی ہوگی؟ سب سے پہلے تو یہ کہ آپ کا وجود ہی نہ ہوتا، محبت کے بنا آپ پیدا ہی نہیں ہو سکتے تھے۔ نہ ہی آپ کا خاندان اور نہ ہی کوئی دوست پیدا ہو سکتا تھا۔ درحقیقت پوری دنیا میں ایک بھی انسان نہ ہوتا۔ اگر محبت کی طاقت کو آج ہی ختم کر دیا جائے، تو پوری انسانیت ہی مٹ جائے گی اور بالآخر وہ مر جائے گی۔

ہر ایجاد، دریافت اور انسانی تخلیق انسان کے دل میں موجود محبت کے باعث ہے۔ اگر رائٹ برادران میں محبت نہ ہوتی تو ہم ہوائی جہاز میں اُڑ نہ سکتے۔ اگر یہ سائنسدانوں، موجدوں، اور دریافت کرنے والوں میں نہ ہوتی تو ہم بجلی، حرارت اور روشنی کبھی حاصل نہ کرتے اور نہ ہی ہم گاڑی، فون، آلات یا کوئی بھی دوسری ٹیکنالوجی استعمال کرنے کے قابل ہوتے؛ جنہوں نے زندگی کو بہت ہی

Scanned by CamScanner

آسان اور آرام دہ بنا دیا ہے۔ ماہر تعمیرات اور معماروں کی محبت کے بنا کوئی گھر، عمارت یا شہر نہ ہوتا۔ محبت کے بنا کوئی دوا، ڈاکٹر یا ایمرجنسی سہولیات نہ ہوتیں۔ کوئی کتاب، کوئی پینٹنگ اور کوئی موسیقی نہ ہوتی، کیونکہ یہ تمام چیزیں محبت جیسی مثبت قوت کے باعث تخلیق کی گئی ہیں۔ ابھی اپنے اردگرد نظر دوڑائیں۔ آپ جو بھی انسانی تخلیق دیکھیں گے، وہ محبت کے بنا یہاں نہ ہوتی۔

محبت کو نکال باہر کریں تو آپ کی دنیا ایک قبرستان بن جائے گی۔

معروف شاعر: رابرٹ براؤننگ

## محبت ایک ایسی طاقت ہے جو آپ کو متحرک کرتی ہے

ہر وہ چیز جو آپ کرنا چاہتے ہیں یا پانا چاہتے ہیں وہ محبت سے حاصل ہوتی ہے۔ محبت کے بنا آپ کام نہیں کر سکتے۔ اس کے سوا ایسی کوئی مثبت قوت نہیں ہے جو آپ کو صبح اٹھنے، کام کرنے، کھیلنے، رقص کرنے، بولنے، سیکھنے، موسیقی سننے، یا کوئی بھی کام کرنے کے لیے ترغیب دیتی ہے۔ یہ مثبت قوت محبت ہے جو کام کرنے کے لیے آپ کی حوصلہ افزائی کرتی ہے اور آپ کے اندر ایک کام کرنے یا کوئی شے حاصل کرنے کی خواہش پیدا کرتی ہے۔ محبت جیسی مثبت قوت کوئی بھی بہترین شے تخلیق کر سکتی ہے، عمدہ اشیاء کو بڑھا سکتی ہے اور آپ کی زندگی میں ہر طرح کی منفیت کو بدل کر رکھ سکتی ہے۔ آپ کے پاس اپنی صحت، دولت، روزگار، تعلقات اور زندگی کے ہر شعبے کے لیے طاقت موجود ہے۔ اور یہ طاقت محبت ہے جو آپ کے اندر موجود ہے!

لیکن اگر یہ طاقت آپ کی زندگی میں موجود ہے، اور یہ طاقت آپ کے اندر موجود ہے تو پھر آپ کی زندگی اتنی حسین کیوں نہیں؟ آپ کی زندگی کا ہر پہلو عظیم

Scanned by CamScanner

الشان کیوں نہیں ہے؟ آپ کے پاس وہ سب کیوں نہیں ہے جو آپ چاہتے ہیں؟ آپ وہ سب کرنے کے قابل کیوں نہیں ہیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں؟ آپ ہر دن خوشی سے بھرپور کیوں نہیں ہوتے؟

اس کا جواب یہ ہے کہ آپ کے پاس انتخاب موجود ہے۔ آپ کے پاس انتخاب ہے کہ آپ محبت اور اس مثبت قوت پر قابو پانا چاہتے ہیں یا نہیں۔ اور یا پھر یہ کہ آپ نے اسے سمجھا بھی ہے یا نہیں، آپ اپنی زندگی کے ہر دن، اس کا انتخاب کرتے ہیں۔ بنا کسی شے کو مستثنیٰ قرار دیئے، آپ ہر وقت اپنی زندگی میں کسی نہ کسی عمدہ شے کا تجربہ کر رہے ہوتے ہیں، آپ محبت کرتے ہیں اور محبت جیسی مثبت قوت پر قابو پاتے ہیں۔ اور ایسا ہر لمحہ جب آپ کو کسی بُری چیز کا سامنا ہوتا ہے تو یقیناً آپ نے محبت نہیں کی، اور منفی نتیجہ سامنے آیا۔ محبت آپ کی زندگی میں تمام خوشیوں کا باعث ہے اور محبت میں کنجوسی تمام بُرائیوں، تمام تکلیفوں اور اذیتوں کا باعث ہے۔ آج بدقسمتی سے پوری دنیا میں اور انسانیت کی پوری تاریخ میں تمام لوگوں کی زندگیوں میں محبت کی طاقت کے متعلق سمجھ اور علم کی کمی بالکل واضح ہے۔

''محبت دنیا کی سب سے طاقتور قوت ہے اور اس کے باوجود بہت ہی نامعلوم ہے۔''

پیئر ٹائل ہارڈ ڈی شارڈن

اب آپ نے زندگی میں تمام اچھائیوں کے لیے اس واحد اور اکلوتی طاقت کا علم حاصل کر لیا ہے اور آپ اپنی باقی پوری زندگی کو بدلنے کے لیے اسے استعمال کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔ مگر سب سے پہلے آپ کو یہ سمجھنا ہوگا کہ محبت کس طرح کام کرتی ہے۔

Scanned by CamScanner

## محبت کا قانون

کائنات پر قدرتی قوانین کی حکمرانی ہے۔ ہم ہوائی جہاز میں اُڑ سکتے ہیں کیونکہ ہوائی جہاز قدرتی قوانین کے ساتھ ہم آہنگی کے ساتھ کام کرتا ہے۔ اُڑنے کے قابل بننے کے لیے فزکس کے قوانین ہمارے لیے تبدیل نہیں ہوں گے مگر ہم نے راستہ تلاش کر لیا ہے کہ قدرتی قوانین کے مطابق کیسے کام کیا جائے، اور ایسا کرنے سے ہم اُڑ سکتے ہیں۔ جیسے فزکس کے قوانین ہوائی جہاز، بجلی اور کشش ثقل پر حکمرانی کرتے ہیں، بالکل اسی طرح محبت پر حکمرانی کرنے کا قانون بھی موجود ہے۔ اپنی زندگی بدلنے اور محبت جیسی مثبت قوت پر قابو پانے کے لیے آپ کو اس کا قانون سمجھنا ہوگا، پوری کائنات میں موجود سب سے طاقتور قانون ''کشش کا قانون''۔

کشش کا قانون ایک ایسا قانون ہے جو پوری کائنات کے چھوٹے سے بڑے تک ہر ستارے، ایٹم اور ذرے پر قابو پائے ہوئے ہے۔ سورج کی کشش کی طاقت ہمارے سولر سسٹم کے سیاروں کو کھینچتی ہے اور انہیں خلا میں ادھر ادھر بھٹکنے سے روکتی ہے۔ کشش کی طاقت آپ کو اور ہر شخص، جانور، پودے اور زمین کے ہر معدنی ذرے کو اپنے ساتھ تھامے ہوئے ہے۔ کشش کی قوت قدرت کے ہر ذرے میں دیکھی جا سکتی ہے جیسے کہ ایک پھول مکھیوں کو اپنی طرف کھینچتا ہے یا ایک بیج مٹی سے اپنی خوراک کھینچتا ہے، یا جیسے ہر زندہ جاندار اپنے جیسے جاندار کی طرف کھنچا چلا آتا ہے۔ کشش کی قوت زمین کے ہر جاندار پر لاگو ہوتی ہے، سمندر میں مچھلیوں کو اور آسمان میں پرندوں کو اپنی تعداد اور جھنڈ میں اضافہ کرنے میں مدد کرتی ہے۔ کشش کی قوت آپ کے جسم کے خلیے، آپ کے گھر کے مواد، اور آپ کے فرنیچر کو آپس میں

Scanned by CamScanner

جوڑے رکھتی ہے، یہ پانی کو گلاس میں اور آپ کی کار کو سڑک کے ساتھ جوڑتی ہے۔ ہر وہ چیز جو آپ استعمال کرتے ہیں وہ کشش کی قوت کے باعث جُڑی ہوئی ہے۔

کشش ہی وہ قوت ہے جو ایک شخص کو دوسرے شخص کی طرف مائل کرتی ہے۔ یہ شہر اور قومیں، گروہ، کلب اور معاشرے بنانے کی طرف راغب کرتی ہے جہاں وہ ایک جیسے رجحانات کو فروغ دیتے ہیں۔ یہ ایک ایسی قوت ہے جو ایک شخص کو تو سائنس کی طرف مائل کرتی ہے تو دوسرے کو کھانا پکانے کی طرف، یہ لوگوں کو مختلف کھیلوں کی طرف یا مختلف طرز کی موسیقی کی طرف، اور کچھ جانوروں اور پالتو جانوروں کی طرف مائل کرتی ہے۔ کشش ایک ایسی طاقت ہے جو آپ کو آپ کی پسندیدہ چیزوں اور جگہوں کی طرف کھینچتی ہے، اور یہی وہ طاقت ہے جو آپ کو آپ کے دوستوں اور ان لوگوں کی طرف کھینچتی ہے جن سے آپ پیار کرتے ہیں۔

## محبت کی قوتِ کشش

تو کشش کی طاقت کیا ہے؟ قوتِ کشش ہی محبت کی طاقت ہے! محبت کشش ہے۔ جب آپ اپنے پسندیدہ کھانے کی طرف کشش محسوس کرتے ہیں تو آپ اس کھانے کے لیے محبت محسوس کرتے ہیں، کشش کے بنا آپ کچھ بھی محسوس نہیں کریں گے۔ آپ کے لیے تمام کھانے ایک جیسے ہوں گے۔ آپ یہ نہیں جان پائیں گے کہ آپ کس سے پیار کرتے ہیں اور کس سے نہیں، کیونکہ آپ کسی چیز کی طرف مائل نہیں ہوں گے۔ آپ کسی دوسرے شخص، کسی مخصوص شہر، گھر، گاڑی، کھیل، نوکری، موسیقی، کپڑے یا کسی بھی دوسری چیز کی طرف مائل نہیں ہوں گے، کیونکہ اس کشش کی قوت کے باعث آپ محبت محسوس کرتے ہیں!

Scanned by CamScanner

''کشش کا قانون یا محبت کا قانون۔۔۔۔۔یہ ایک ہی ہیں اور ایک جیسے ہیں۔''

معروف مصنف: چارلس ہانل

کشش کا قانون ہی محبت کا قانون ہے، اور یہ اس قدر طاقتور قانون ہے جو ایک کہکشاں سے لے کر ایک چھوٹے سے چھوٹے ایٹم تک ہر چیز میں ہم آہنگی رکھتا ہے۔ یہ ہر چیز میں اور کائنات کی ہر شے میں عمل درآمد کر رہا ہے۔ اور یہی وہ قانون ہے جو آپ کی زندگی پر عمل پیرا ہے۔

عالمگیر اصطلاح میں، کشش کا قانون کہتا ہے: محبت محبت کو کشش کرتی ہے۔ آپ کی زندگی میں اس سادہ سی اصطلاح کا مطلب کیا ہے: آپ جو کچھ دنیا کو دیتے ہیں وہی حاصل کرتے ہیں۔ آپ جو کچھ بھی زندگی کو دیتے ہیں وہی زندگی آپ کو دیتی ہے۔ آپ کشش کے قانون کے تحت جو کچھ بھی دنیا کو دیتے ہیں، بالکل وہی چیز آپ واپس حاصل کرتے ہیں۔

''ہر عمل کا ایک بالکل ویسا ہی مخالف ردِعمل ہوتا ہے۔''

ماہرِ ریاضیات اور طبعیات دان: آئزک نیوٹن

عطا کرنے کا ہر عمل اپنا مخالف تخلیق کرتا ہے، یعنی کسی چیز کا حصول اور جو کچھ بھی آپ حاصل کرتے ہیں وہ اتنا ہی ہوتا ہے جو کچھ آپ دے چکے ہیں۔ آپ زندگی کو جو کچھ بھی دیتے ہیں وہی کچھ وصول کرتے ہیں۔ یہ کائنات میں فزکس اور ریاضی کی طرح کام کرتا ہے۔

مثبت سوچ رکھیں گے تو آپ مثبت ہی وصول کریں گے، منفی سوچ رکھیں گے تو آپ منفی ہی وصول کریں گے۔ مثبت سوچ رکھیں گے تو آپ مثبت اشیاء سے

Scanned by CamScanner

بھرپور زندگی پائیں گے۔ منفی سوچ رکھیں گے تو آپ منفی اشیاء سے بھرپور زندگی پائیں گے۔ مگر آپ منفی یا مثبت سوچ کیسے رکھ سکتے ہیں؟ اپنی سوچ اور احساسات کے ذریعے!

کسی بھی لمحے چاہے آپ مثبت سوچ کا مظاہرہ کر رہے ہیں یا منفی سوچ کا، چاہے آپ مثبت احساسات کا مظاہرہ کر رہے ہیں یا منفی احساسات کا، چاہے مثبت اعمال کا مظاہرہ کر رہے ہیں یا منفی کا، جو کچھ بھی آپ دے رہے ہیں وہی سب کچھ آپ اپنی زندگی میں وصول کریں گے۔ انسان کو پیش آنے والے ہر طرح کے حالات و واقعات جو اس کی زندگی کے ہر لمحے کو بناتے ہیں وہ آپ کی سوچ اور آپ کے احساسات کے باعث آپ کی طرف واپس کھنچے چلے آئیں گے۔ زندگی میں کچھ بھی بلاوجہ رونما نہیں ہوتا، آپ نے اپنی عطاؤں کے بدلے میں سب کچھ وصول کیا ہے۔

''بس دینا سیکھیں، یہ آپ کو عطا کرے گی۔۔۔۔ آپ جو بھی اپنا معیار مقرر کریں گے یہ بدلے میں آپ کا معیار مقرر کرے گی۔''

حضرت عیسیٰ علیہ السلام

آپ جو کچھ بوئیں گے وہی کاٹیں گے۔ گھر جاتے ہوئے اپنے دوست کی مدد کریں یقیناً یہ مدد آپ تک روشنی کی رفتار سے واپس آئے گی۔ گھر کے ایک فرد پر غصہ نکالیں جو آپ پر رعب جمائے ہوئے ہے تو یہی غصہ آپ کی زندگی کے حالات کا لباس پہنے ہوئے آپ کو واپس ملے گا۔

آپ اپنی سوچ اور اپنے احساسات کی بدولت اپنی زندگی بنا رہے ہیں۔ آپ نے اپنی زندگی میں جس بھی چیز کا تجربہ کیا اور آپ کے ساتھ جو کچھ بھی ہوا وہ آپ کی سوچ اور احساسات کی تخلیق ہے۔ اگر آپ یہ سوچتے یا محسوس کرتے ہیں کہ

Scanned by CamScanner

میرا آج کا دن پریشانی سے بھرپور اور مشکل ہوگا، تو پھر آپ اپنے اردگرد ایسے لوگ اور حالات و واقعات کو اکٹھا کر لیں گے جو آپ کے دن کو پریشانی سے بھرپور اور مشکل بنا دیں گے۔

اگر آپ یہ سوچتے ہیں کہ میری زندگی بے حد حسین ہے، تو آپ اپنے اردگرد ایسے لوگ اور حالات و واقعات کو اکٹھا کر لیں گے جو آپ کی زندگی کو حسین بنا دیں گے۔

## آپ ایک مقناطیس کی مانند ہیں:

کشش کا قانون بنا کسی ناکامی کے آپ کو ہر وہ چیز عطا کر رہا ہے جو آپ نے عطا کی ہے۔ آپ مقناطیس کی طرح چیزوں کو کھینچتے ہیں اور زندگی میں صحت، دولت، تعلقات، اپنا پیشہ اور ہر طرح کے واقعے کا تجربہ اسی صورت میں کرتے ہیں جو آپ کی دی گئی سوچ ور احساسات پر منحصر ہے۔ دولت کے متعلق مثبت سوچ اور احساسات رکھیں گے تو آپ مثبت لوگ اور حالات و واقعات کو اپنی جانب کشش کریں گے جو آپ کو مزید دولت فراہم کریں گے۔ دولت کے متعلق منفی سوچ اور احساسات رکھیں گے تو آپ منفی لوگ اور حالات و واقعات کو اپنی جانب کشش کریں گے۔

''انسانیت شعوری طور پر محبت کے قانون کی پیروی کرے گی یا نہیں، میں نہیں جانتا۔ مگر اس سے مجھے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ یہ قانون اسی طرح کام کرے گا جیسے کشش ثقل کا قانون کام کرتا ہے چاہے ہم اسے قبول کریں یا نہ کریں۔''

بھارتی سیاسی رہنما: مہاتما گاندھی

جس انداز میں آپ اپنی سوچ اور احساسات رکھیں گے اسی انداز میں کشش کا قانون آپ کو جواب دے گا۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کی سوچ

Scanned by CamScanner

اور احساسات اچھے ہیں یا بُرے، آپ ان کا اظہار کر رہے ہیں، اور یہ بالکل اسی انداز میں خود بخود آواز کی گونج کی مانند آپ تک واپس آئیں گے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اپنی سوچ اور احساسات کو بدل کر اپنی زندگی بدل سکتے ہیں۔ مثبت سوچ اور خیالات رکھیں گے تو آپ اپنی پوری زندگی بدل دیں گے!

## مثبت اور منفی سوچ

جو الفاظ آپ اپنے ذہن میں سنتے ہیں اور جو الفاظ آپ ادا کرتے دونوں آپ کی سوچ ہے۔ جب آپ کسی سے کہتے ہیں کہ آج کا دن کتنا حسین ہے، تو پہلے یہ آپ کی سوچ تھی، پھر آپ نے اسے الفاظ کا روپ دیا۔ آپ کی سوچ آپ کے اعمال بھی بن جاتی ہے۔ جب آپ صبح اپنے بستر سے اٹھتے ہیں تو سب سے پہلے آپ کے پاس بستر سے اُٹھنے کی سوچ تھی، پھر آپ نے اس پر عمل کیا۔ آپ کوئی بھی کام سوچنے سے پہلے نہیں کر سکتے۔

یہ آپ کے خیالات ہی ہیں جو اس بات کا تعین کرتے ہیں کہ آپ کے الفاظ اور اعمال مثبت ہوں گے یا منفی۔ مگر آپ یہ کیسے معلوم کریں گے کہ آپ کی سوچ مثبت ہے یا منفی؟ آپ کی سوچ اس وقت مثبت ہوتی ہے جب آپ اپنی خواہشات اور محبت کے متعلق سوچتے ہیں! اس وقت آپ کی سوچ مثبت ہوتی ہے، مگر منفی سوچ ایسی سوچ ہے کہ جس میں آپ محبت اور چاہت سے کام نہیں لیتے۔ یہ بہت ہی سادہ اور بہت ہی آسان ہے۔

آپ اپنی زندگی میں کچھ بھی چاہتے ہیں، تو آپ محض اس لیے اسے حاصل کرنا چاہتے ہیں کیونکہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں۔ ایک لمحے کے لیے اس بارے میں سوچیں۔ آپ وہ چیزیں حاصل نہیں کرنا چاہتے جن سے آپ محبت نہیں کرتے۔

Scanned by CamScanner

کیا آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ ہر شخص وہی سب کچھ حاصل کرنا چاہتا ہے جس سے وہ محبت کرتا ہے، کوئی بھی وہ چیز حاصل نہیں کرنا چاہتا جس سے وہ محبت نہیں کرتا۔

جب آپ ان چیزوں کے بارے میں سوچتے یا بات کرتے ہیں جن سے آپ محبت کرتے ہیں اور حاصل کرنا چاہتے ہیں، جیسا کہ مجھے وہ جوتے پسند ہیں، وہ خوبصورت ہیں، تو آپ کی سوچ مثبت ہے، اور وہی سوچ آپ کی پسندیدہ چیز ''خوبصورت جوتوں'' کی صورت میں آپ کو واپس ملے گی۔ جب آپ ایسی چیزوں کے متعلق سوچتے یا بات کرتے ہیں جنہیں آپ پسند نہیں کرتے اور نہ ہی حاصل کرنا چاہتے ہیں، جیسے کہ ان جوتوں کی قیمت پر نظر ڈالنا، جو بہت ہی زیادہ ہے، تو آپ منفی سوچ کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ اور یہی منفی سوچ آپ کے پاس اسی صورت میں واپس آئے گی، ایسی چیزیں جن سے آپ محبت نہیں کرتے، ایسی اشیاء جو آپ کے لیے بے حد مہنگی ہیں۔

زیادہ تر لوگ ان چیزوں پر بات کرتے اور نہیں سوچتے، جنہیں وہ پسند کرتے ہیں، ان چیزوں پر زیادہ بات کرتے اور سوچتے ہیں جنہیں وہ پسند نہیں کرتے۔ وہ محبت کی نسبت منفی سوچ کا مظاہرہ کرتے ہیں، اور ایسا کرنے سے وہ انجانے میں خود کو زندگی کی حسین چیزوں سے محروم کر لیتے ہیں۔

محبت کے بنا ایک خوبصورت زندگی حاصل کرنا ناممکن ہے۔ ایسے لوگ جن کی زندگی حسین ہے وہ ان چیزوں پر بات کرنے اور سوچنے کی نسبت جنہیں وہ پسند نہیں کرتے، ان چیزوں پر زیادہ بات کرتے اور سوچتے ہیں جنہیں وہ پسند کرتے ہیں! ایسے لوگ جو مصائب برداشت کر رہے ہیں وہ اپنی پسندیدہ چیزوں کی نسبت ناپسندیدہ چیزوں کے متعلق زیادہ بات کرتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

''ایک لفظ ایسا ہے جو ہمیں زندگی کی تمام تکلیفوں اور بوجھ سے
آزاد کر دیتا ہے۔ وہ لفظ محبت ہے۔''

یونانی ڈرامہ نگار: سوفوکلیز

## ایسی چیزوں کے متعلق گفتگو کریں جن سے آپ محبت کرتے ہیں

جب آپ اپنے کاروبار میں گرتے ہوئے منافع، کسی رشتے، کسی بیماری یا پیسے سے متعلق مشکلات کے بارے میں بات کر رہے ہیں، تو آپ ان چیزوں پر بات نہیں کر رہے جنہیں آپ پسند کرتے ہیں۔ جب آپ خبروں میں کسی بُرے حادثے، شخص یا صورتحال کے متعلق گفتگو کر رہے ہیں جو آپ کو پریشانی اور دکھ دیتی ہے، تو آپ ان چیزوں پر گفتگو نہیں کر رہے جنہیں آپ پسند کرتے ہیں۔ اپنے کسی بُرے دن کے متعلق بات کرنا، یا جب آپ کسی ملاقات میں دیر سے پہنچے، ٹریفک میں پھنس گئے، یا آپ کی بس چھوٹ گئی، تو آپ مکمل طور پر ان چیزوں پر بات کر رہے ہیں جنہیں آپ پسند نہیں کرتے۔ ہر دن چھوٹے موٹے واقعات پیش آتے رہتے ہیں؛ اگر آپ ان چیزوں کے متعلق گفتگو کرتے ہیں جنہیں آپ پسند نہیں کرتے، تو یہ چھوٹے موٹے واقعات آپ کی زندگی میں مزید مشکلات اور پریشانیاں لے آتے ہیں۔

آپ کو اپنے دن کی اچھی خبروں پر بات کرنی چاہیے۔ کسی ایسی ملاقات کے متعلق بات کریں جو بہت اچھی گزری ہو۔ اس چیز پر بات کریں کہ آپ کو وقت پر پہنچ کر کتنا اچھا لگا۔ اس چیز کے متعلق بات کریں کہ اچھی صحت سے بھرپور ہونا کتنا اچھا ہے۔ اس منافع کے متعلق بات کریں جو آپ اپنے کاروبار میں حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اپنے دن کے ایسے حالات و واقعات کے متعلق گفتگو کریں جو بہترین گزرے۔ اپنی پسندیدہ چیزیں حاصل کرنے کے لیے آپ کو انہی پر بات کرنا ہوگی۔

Scanned by CamScanner

اگر آپ منفی اشیاء کو طوطے کی طرح رٹتے رہیں گے اور ان چیزوں کے متعلق شکایت کرتے رہیں گے جنہیں آپ ناپسند کرتے ہیں، تو آپ یقیناً خود کو پنجرے میں بند طوطے کی طرح جیل میں قید کر رہے ہیں۔ ہر وقت جب آپ ایسی چیزوں کے متعلق گفتگو کرتے ہیں جنہیں آپ ناپسند کرتے ہیں، تو آپ اپنے پنجرے کی سلاخوں میں اضافہ کر رہے ہیں اور آپ خود کو تمام عمدہ چیزوں سے دور کر رہے ہیں۔

ایسے لوگ جن کی زندگیاں حسین ہیں وہ اپنی پسندیدہ چیزوں کے متعلق زیادہ گفتگو کرتے ہیں۔ ایسا کرنے سے وہ زندگی کی تمام عمدہ اشیاء تک لامحدود رسائی حاصل کرتے ہیں، اور آزاد پرندوں کی طرح آسمان میں بلند پرواز کرتے ہیں۔ ایک اچھی زندگی حاصل کرنے کے لیے اس پنجرے کی سلاخوں کو توڑیں جو آپ کو قید کیے ہوئے ہیں، محبت کریں، محض ان چیزوں کے متعلق گفتگو کریں جنہیں آپ محبت کرتے ہیں، محبت آپ کو آزاد کر دے گی!

''اگر آپ سچائی جان جائیں گے تو وہی سچائی آپ کو آزاد کر دے گی۔''

حضرت عیسیٰ علیہ السلام

محبت جیسی طاقت کے لیے کچھ بھی ناممکن نہیں ہے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کون ہیں، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کس طرح کی صورتحال سے گزر رہے ہیں، محبت کی طاقت آپ کو آزاد کر دے گی۔

میں ایک ایسی عورت کو جانتی ہوں جس نے اکیلے ہی ان سلاخوں کو توڑا ہے جنہوں نے اسے قید کر رکھا تھا۔ اسے ایک توہین آمیز شادی کے بیس سال بعد غربت برداشت کرنے اور اپنے بچوں کو پالنے کے لیے چھوڑ دیا گیا۔ خود کو پیش آنے والی ہر طرح کی شدید پریشانی کے باوجود اس عورت نے کبھی بھی غصے، حسد یا کسی بھی بُرے

Scanned by CamScanner

احساس کو اپنے اندر جگہ نہیں بنانے دی۔ اس نے کبھی بھی اپنے سابقہ شوہر کے متعلق بُرے الفاظ استعمال نہیں کیے، بلکہ اپنے نئے اور با اخلاق شوہر اور اپنے یورپ کے سفر کے خواب کے متعلق مثبت سوچ اور خیالات کا اظہار کیا۔ حتیٰ کہ اس کے پاس سفر کے لیے کوئی رقم نہ تھی، اس نے درخواست کی اور پاسپورٹ لے لیا اور چھوٹی چھوٹی اشیاء خریدیں جو اسے اپنے یورپ کے سفر کے دوران ضرورت تھیں۔

وہ بالکل اپنے نئے با اخلاق اور خوبصورت شوہر سے ملی، اور شادی کرنے کے بعد سپین میں اس کے شوہر کے ساحل سمندر پر موجود عمدہ گھر میں چلی گئی، جہاں اب وہ ہنسی خوشی رہتی ہے۔

اس عورت نے ان چیزوں پر بات کرنے سے انکار کر دیا جنہیں وہ پسند نہیں کرتی بلکہ ان چیزوں کے متعلق گفتگو کرنے، سوچنے اور محبت دینے کا انتخاب کیا جنہیں وہ پسند کرتی ہے، اور ایسا کرنے سے اس نے خود کو تکلیف اور اذیت سے آزاد کر دیا، اور ایک خوبصورت زندگی حاصل کر لی۔

آپ اپنی زندگی بدل سکتے ہیں، کیونکہ آپ میں ان چیزوں کے متعلق سوچنے اور بات کرنے کی صلاحیت ہے جنہیں آپ پسند کرتے ہیں، اور اسی لیے آپ میں ہر اچھی چیز کو اپنی زندگی میں حاصل کرنے کی بے حد طاقت ہے! تاہم، جو طاقت آپ کے پاس ہے وہ آپ کی پسندیدہ اشیاء پر گفتگو کرنے اور مثبت انداز سے سوچنے سے کہیں بڑھ کر ہے، کیونکہ کشش کا قانون آپ کی سوچ اور احساسات کا جواب دیتا ہے۔ آپ کو اس طاقت پر قابو پانے کے لیے محبت کو محسوس کرنا ہوگا۔

''محبت ہی قانون کی تکمیل کر رہی ہے۔''

سینٹ پال

# طاقت کے کچھ اہم نقاط

☆ محبت مدھم، کمزور اور لاغر نہیں ہے۔ محبت زندگی کی مثبت قوت ہے! محبت ہر مثبت اور اچھی شے کا باعث ہے۔

☆ آپ کچھ بھی بننا یا کرنا یا حاصل کرنا چاہتے ہیں، وہ محبت سے ہی ممکن ہے۔

☆ محبت جیسی مثبت قوت کوئی بھی بہترین شے تخلیق کر سکتی ہے، عمدہ شے میں اضافہ کر سکتی ہے اور آپ کی زندگی کی کسی بھی منفی شے کو بدل سکتی ہیں۔

☆ آپ ہر دن، ہر لمحہ، انتخاب کرتے ہیں کہ مثبت قوت پر قابو پایا جائے اور محبت کی جائے یا نہیں۔

☆ محبت کا قانون ہی کشش کا قانون ہے، اور یہی قانون آپ کی زندگی میں زیر عمل ہے۔

☆ آپ جو کچھ بھی زندگی کو دیتے ہیں، زندگی وہی سب کچھ آپ کو لوٹاتی ہے۔ مثبت دیں گے تو مثبت ہی پائیں گے، منفی دیں گے تو منفی ہی وصول کریں گے۔

☆ آپ کی زندگی میں کچھ بھی بے وجہ نہیں ہوتا، آپ اپنی زندگی میں ہر وہ چیز حاصل کرتے ہیں جو آپ نے اسے دی ہے۔

☆ آپ کی سوچ اور احساسات اچھے ہیں یا بُرے، وہ آواز کی گونج کی طرح

Scanned by CamScanner

خود بخود اور بالکل اسی طرح واپس آتے ہیں۔

☆ ایسے لوگ جن کی زندگیاں حسین ہیں وہ اپنی ناپسندیدہ چیزوں کی نسبت پسندیدہ چیزوں کے متعلق زیادہ گفتگو کرتے ہیں۔

☆ اپنے دن کی اچھی خبروں کے متعلق گفتگو کریں، اس چیز پر بات کریں جسے آپ پسند کرتے ہیں، اور وہ چیز حاصل کریں جسے آپ محبت کرتے ہیں۔

☆ آپ میں ان چیزوں کے متعلق بولنے اور سوچنے کی بے حد صلاحیت ہے جنہیں آپ پسند کرتے ہیں اور اسی لیے آپ میں ہر عمدہ شے کو اپنی زندگی میں حاصل کرنے کی لامحدود صلاحیت ہے۔

☆ محبت کریں، کیونکہ جب آپ محبت کرتے ہیں تو آپ کائنات کی سب سے بڑی طاقت کا استعمال کر رہے ہوتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

# احساسات کی طاقت

''احساس ایک راز ہے۔''

معروف مصنف: نیول گاڈرڈ

## آپ ایک محسوس کرنے والے جاندار ہیں

اس لمحے سے لے کر جب آپ پیدا ہوئے، اب تک آپ ہمیشہ کچھ نہ کچھ محسوس کر رہے ہیں اور اسی طرح باقی سب لوگ بھی۔ جب آپ سو رہے ہوتے ہیں تو آپ اپنے شعوری تخیلات تو روک سکتے ہیں مگر احساسات کو کبھی بھی نہیں روک سکتے، کیونکہ زندگی کو محسوس کرنا ہی زندہ رہنا ہے۔ آپ اندر سے ایک محسوس کرنے والے جاندار ہیں، اور یہ کوئی حادثہ نہیں ہے کہ آپ کے انسانی جسم کا ہر حصہ بنایا گیا ہے تاکہ آپ زندگی کو محسوس کر سکیں!

آپ کے پاس دیکھنے، سننے، چکھنے، سونگھنے اور چھونے کی حسّیں ہیں، تاکہ آپ زندگی میں ہر چیز محسوس کر سکیں۔ یہ محسوس کرنے والی حسیں ہیں کیونکہ یہ آپ کو اس قابل بناتی ہیں کہ آپ ہر اس چیز کو محسوس کر سکیں جو آپ دیکھتے، سنتے، چکھتے، سونگھتے اور چھوتے ہیں۔ آپ کا پورا جسم جلد کی تہہ سے ڈھکا ہوا ہے جو کہ محسوس کرنے والا آلہ ہے، تاکہ آپ ہر چیز محسوس کر سکیں۔

کسی بھی چیز کی نسبت زیادہ اہم یہ ہے کہ اس لمحے آپ کیسا محسوس کر رہے

Scanned by CamScanner

ہیں کیونکہ جو کچھ آپ اس وقت محسوس کر رہے ہیں وہی آپ کی زندگی کو بنا رہا ہے۔

## آپ کے احساسات ایندھن کی طرح کام کرتے ہیں

آپ کے احساسات کے بنا آپ کی سوچ اور الفاظ کا آپ کی پوری زندگی پر کوئی اثر نہیں ہے۔ آپ پورے دن میں بہت کچھ سوچتے ہیں جس کا کسی چیز سے کوئی واسطہ نہیں ہوتا کیونکہ آپ کی زیادہ تر سوچیں آپ میں کسی مضبوط احساس کو نہیں ابھارتیں۔ یہ وہی ہے جو آپ محسوس کرتے ہیں، اور کچھ نہیں۔

اپنی سوچ اور احساسات کو ایک راکٹ شپ اور اپنے احساسات کو ایندھن فرض کر لیں۔ ایک راکٹ شپ ایک غیر متحرک آلہ ہے جو ایندھن کے بنا کام نہیں کر سکتا، کیونکہ ایندھن وہ طاقت ہے جو راکٹ شپ کو اوپر لے جانے میں مدد کرتا ہے۔ آپ کی سوچ اور الفاظ کے ساتھ بھی کچھ ایسا ہی معاملہ ہے۔ آپ کی سوچ اور الفاظ آلات ہیں جو آپ کے احساسات کے بنا کچھ نہیں کر سکتے کیونکہ آپ کے احساسات آپ کی سوچ اور الفاظ کی طاقت ہیں!

اگر آپ یہ سوچتے ہیں کہ میں اپنے باس کو نہیں جھیل سکتا، تو آپ کی یہ سوچ آپ کے باس کے متعلق ایک مضبوط منفی احساس کو بیان کر رہی ہے، اور آپ اس منفی احساس کو بیان کر رہے ہیں، جس کے نتیجے میں آپ کے تعلقات آپ کے باس کے ساتھ بدتر ہونا شروع ہو جائیں گے۔

اگر آپ یہ سوچتے ہیں کہ میں بہت اچھے لوگوں کے ساتھ کام کرتا ہوں، تو یہ الفاظ ان لوگوں کے متعلق آپ کے مثبت احساس کو بیان کرتے ہیں جن کے ساتھ آپ کام کرتے ہیں اور آپ اس مثبت احساس کو بیان کر رہے ہیں۔ جس کے نتیجے میں آپ

Scanned by CamScanner

کے اپنے ہم پیشہ ساتھیوں کے ساتھ تعلقات بہتر ہونا شروع ہو جائیں گے۔

''سوچ کو احساس دینے کے لیے جذبات کو بُلانا ضروری ہوگا تا
کہ یہ ایک شکل اختیار کر سکے۔''

معروف مصنف: چارلس ہانل

## اچھے اور بُرے احساسات

زندگی میں باقی تمام چیزوں کی طرح آپ کے احساسات بھی مثبت یا منفی ہو سکتے ہیں، آپ میں اچھے یا بُرے احساسات ہوتے ہیں۔ تمام اچھے احساسات محبت کی بدولت حاصل ہوتے ہیں! اور تمام منفی احساسات محبت کی کمی کے باعث پیدا ہوتے ہیں۔ جب آپ بہتر محسوس کرتے ہیں، جیسا کہ اگر آپ خوش و خرم محسوس کر رہے ہیں، تو آپ محبت کر رہے ہیں۔ اور جتنی زیادہ آپ محبت کرتے ہیں، اتنی ہی زیادہ حاصل کرتے ہیں۔

آپ جتنا بُرا محسوس کریں گے، جیسا کہ جب آپ نا اُمیدی محسوس کرتے ہیں، آپ اتنی ہی منفی سوچ کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ اور جتنی زیادہ منفی سوچ کا آپ مظاہرہ کریں گے اپنی زندگی میں اتنا ہی منفی حاصل کریں گے۔ منفی احساسات کے ساتھ آپ اس لیے بُرا محسوس کرتے ہیں کیونکہ محبت زندگی کی مثبت قوت ہے، اور منفی احساسات میں زیادہ محبت نہیں ہوتی!

''آپ جتنا بہتر محسوس کریں گے آپ کی زندگی اتنا ہی بہتر
حاصل کرے گی۔''

آپ جتنا بُرا محسوس کریں گے، آپ کی زندگی اتنا ہی بدتر حاصل کرے گی، کم سے کم جب تک آپ اپنے احساسات کو تبدیل نہیں کرتے۔

Scanned by CamScanner

☆ محبت

☆ شکر

☆ خوشی

☆ چاہت

☆ جوش وخروش

☆ جوش وجذبہ

☆ اُمید

☆ اطمینان

---

☆ بیزاری

☆ چڑچڑاپن

☆ مایوسی

☆ پریشانی

☆ تنقید

☆ غصہ

☆ نفرت

☆ حسد

☆ احساس جرم

☆ نااُمیدی

☆ خوف

Scanned by CamScanner

جب آپ اچھا محسوس کرتے ہیں تو آپ کی سوچ خود بخود اچھی ہو جاتی ہے۔ اگر آپ اچھا محسوس نہیں کرتے تو عین اُسی وقت آپ پر منفی سوچ کا غلبہ ہوتا ہے! اسی طرح آپ کے لیے ایک ہی وقت میں بُرا محسوس کر کے اچھی سوچ کو جگہ دینا ناممکن ہے۔

آپ جیسا بھی محسوس کرتے ہیں وہ بالکل اسی کا عکس ہے جو آپ ایک لمحے دے رہے ہیں۔ جب آپ اچھا محسوس کرتے ہیں، تو آپ کو کسی بھی دوسری چیز کے متعلق فکرمند ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ اس سے آپ کی سوچ، الفاظ اور اعمال اچھے ہو جائیں گے۔ محض اچھا محسوس کرنے سے آپ کو محبت کا روادار ہونے کی گارنٹی دی جاتی ہے، اور یہ ساری کی ساری محبت آپ کو واپس دی جائے گی!

## اچھائی کا مطلب اچھائی ہی ہے

زیادہ تر لوگ یہ تو سمجھتے ہیں کہ اچھا یا بُرا محسوس کرنا کیسا لگتا ہے، مگر یہ نہیں سمجھتے کہ وہ زیادہ تر وقت منفی احساسات کے ساتھ جی رہے ہیں۔ لوگ سوچتے ہیں کہ بُرا محسوس کرنے کا مطلب انتہائی منفی محسوس کرنا ہے، جیسا کہ دکھ، پریشانی، غصہ، یا ڈر، جبکہ بُرا محسوس کرنے میں یہ تمام احساسات شامل ہیں، منفی احساسات کئی طرح سے آتے ہیں۔

اگر آپ زیادہ تر وقت بہتر محسوس کرتے ہیں، تو آپ شاید یہ سوچتے ہیں کہ بہتر محسوس کرنا ایک مثبت احساس ہے کیونکہ آپ حقیقت میں بُرا محسوس نہیں کرتے۔ اگر آپ حقیقت میں بُرا محسوس کرتے تھے اور اب آپ بہتر محسوس کرتے ہیں تو پھر بلا شبہ اچھا محسوس کرنا بُرا محسوس کرنے سے کہیں بہتر ہے۔ مگر زیادہ تر وقت بہتر محسوس کرنا

Scanned by CamScanner

ایک منفی احساس ہے، کیونکہ بہتر محسوس کرنا اچھا محسوس کرنا نہیں ہے۔ اچھا محسوس کرنے کا مطلب ہے اچھا محسوس کرنا! اچھا محسوس کرنے کا مطلب ہے کہ آپ خوش، پُرمسرت، خوش وخرم، پُرجوش یا جذبۂ شوق سے سرشار ہیں۔ جب آپ بہتر محسوس کرتے ہیں، یا آپ اس سے بڑھ کر کچھ اور محسوس نہیں کرتے، تو پھر آپ کی زندگی بہتر ہو جائے گی، یا اس سے بڑھ کر کچھ نہیں ہوگی! یہ کوئی اچھی زندگی نہیں ہے۔ اچھے احساسات کا مطلب ہے کہ آپ حقیقت میں اچھا محسوس کر رہے ہیں، اور حقیقت میں اچھا احساس آپ کو ایک اچھی زندگی دیتا ہے!

''محبت کا تعین یہ ہے کہ بنا تعین کے محبت کریں۔''

:سینٹ برنارڈ آف کلیووکس

جب آپ پُرمسرت محسوس کر رہے ہوتے ہیں، تو آپ جہاں کہیں بھی جاتے ہیں، آپ خوشیاں بانٹتے ہیں اور بدلے میں پُرمسرت تجربات، پُرمسرت حالات اور پُرمسرت لوگ ہی حاصل کرتے ہیں۔ ریڈیو پر چلتا ہوا گانا سننے کے ایک چھوٹے سے تجربے سے لے کر تنخواہ بڑھنے کے بڑے سے بڑے تجربے تک، تمام تر حالات جو آپ تجربہ کر رہے ہیں وہ کشش کا قانون ہے جو آپ کی خوشی کے احساس کا نتیجہ ہے۔ جب آپ بے چین محسوس کر رہے ہوتے ہیں تو آپ بے چینی ہی پھیلاتے ہیں، اور اس کے نتیجے میں آپ جہاں کہیں بھی جاتے ہیں آپ تکلیف دہ تجربات، تکلیف دہ صورتحال، اور تکلیف دہ لوگ حاصل کرتے ہیں۔ مچھر کے باعث ایک چھوٹی سی پریشانی سے لے کر، گاڑی خراب ہونے کی بڑی سے بڑی پریشانی تک، یہ تمام کے تمام تجربات کشش کا قانون ہے جو آپ کی پریشانی کا جواب ہے۔

آپ کو ہر عمدہ احساس محبت جیسی قوت کے باعث ملتا ہے، کیونکہ محبت تمام تر

Scanned by CamScanner

عمدہ احساسات کا ذریعہ ہے۔ جوش وجذبہ، خوشی اور مسرت جیسے احساسات محبت کے باعث ہیں، اور جب آپ ان میں سے کوئی بھی مسلسل محسوس کرتے ہیں، تو یہ آپ کو ایک ایسی زندگی دیتے ہیں جو جوش وجذبہ، خوشی اور مسرت سے بھرپور ہے۔

آپ عمدہ احساسات کی مقدار میں اضافہ کر کے عمدہ احساسات کی طاقت پر مکمل طور پر قابو پا سکتے ہیں۔ ایسے احساس کی مقدار میں اضافہ کر کے اس پر قابو پائیں اور دانستہ طور پر اس کی شدت میں اضافہ کریں تا کہ آپ اس حد تک اچھا محسوس کر سکیں جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں۔ جوش وجذبے میں اضافہ کریں، اس احساس کی نشوونما کریں، جو اسے شدت سے محسوس کرنے سے ممکن ہو سکتا ہے! جب آپ خوشی یا مسرت محسوس کرتے ہیں تو ان احساسات میں مسرور ہو جائیں اور انہیں اتنی شدت سے محسوس کر کے جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں، ان میں اضافہ کریں۔ جتنا زیادہ آپ اپنے عمدہ احساسات میں اضافہ کریں گے، آپ اتنی ہی زیادہ محبت کریں گے اور اس کے نتیجے میں حاصل ہونے والے نتائج شاندار ہوں گے۔

جب آپ اچھا محسوس کرتے ہیں تو آپ ان چیزوں پر نظر رکھ کر اس میں اضافہ بھی کر سکتے ہیں جنہیں آپ پسند کرتے ہیں۔ اپنے عمدہ احساسات میں اضافہ کرنے کے لیے میں ان چیزوں کے متعلق سوچتی ہوں جنہیں میں پسند کرتی ہوں۔ میں ان چیزوں کے متعلق لگاتار سوچنا جاری رکھتی ہوں جنہیں میں پسند کرتی ہوں، میرا خاندان، دوست، گھر، باغ میں پھول، موسم، رنگ، اچھے مواقع اور وہ چیزیں جنہیں میں پسند کرتی ہوں اور جو مجھے پورے ہفتے، مہینے یا سال کے دوران پیش آئیں۔ میں لگاتار اپنے ذہن میں وہ تمام چیزیں سننا جاری رکھتی ہوں جنہیں میں پسند کرتی ہوں جب تک میں اچھا محسوس نہیں کرتی۔ پھر میں لکھنے کے لیے بیٹھ جاتی

Scanned by CamScanner

ہوں۔ یہ اپنے عمدہ احساسات میں اضافہ کرنے کے لیے بہت آسان طریقہ ہے اور آپ اسے کبھی بھی کہیں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

## جو کچھ آپ دے رہے ہیں آپ کے احساسات اسی کا عکس ہیں

آپ ابھی اسی وقت اپنی زندگی کے نمایاں پہلوؤں میں یہ بتا سکتے ہیں کہ آپ زیادہ تر اچھے احساسات کو فروغ دے رہے ہیں یا بُرے احساسات کو۔ آپ اپنی زندگی کے ہر پہلو جیسا کہ دولت، صحت، اپنے پیشے اور ہر طرح کے تعلق کے متعلق جیسا بھی محسوس کر رہے ہیں، وہ اسی کا عکس ہے جو آپ ہر پہلو کو دے رہے ہیں۔

جب آپ دولت کے متعلق سوچتے ہیں، تو آپ کے احساسات اسی کا عکس بناتے ہیں جو آپ دولت کے متعلق سوچ رہے ہیں۔ اگر آپ دولت کے متعلق سوچتے ہوئے بُرا محسوس کرتے ہیں، کیونکہ آپ کے پاس زیادہ دولت نہیں ہے، تو آپ یقیناً زیادہ دولت نہ ہونے کے منفی حالات و تجربات ہی واپس پائیں گے کیونکہ یہ وہی منفی احساس ہے جو آپ دے رہے ہیں۔

جب آپ اپنی نوکری کے متعلق سوچتے ہیں، تو آپ کے احساسات آپ کو بتاتے ہیں کہ آپ اپنی نوکری کے متعلق کیا سوچتے ہیں۔ اگر آپ اپنی ملازمت کے متعلق اچھا محسوس کرتے ہیں تو آپ یقیناً ملازمت میں مثبت حالات و واقعات ہی واپس پائیں گے؛ کیونکہ یہ مثبت احساس ہے جو آپ دے رہے ہیں۔ جب آپ اپنے خاندان، صحت یا کسی بھی ایسے موضوع کے متعلق سوچتے ہیں جو آپ کے لیے اہمیت کا حامل ہے، آپ کے احساسات آپ کو وہی بتاتے ہیں جو آپ دے رہے ہیں۔

''اپنے مزاج اور احساسات کا خیال رکھیں، کیونکہ آپ کے

احساسات اور آپ کو نظر آنے والی دنیا کے درمیان ایک مضبوط تعلق ہے۔''

معروف مصنف: نیول گاڈرڈ

زندگی خود بخود نہیں چلتی یہ تو آپ کو جواب دے رہی ہے۔ زندگی آپ کا ہی بلاوا ہے! آپ کی زندگی کا ہر پہلو آپ کا ہی بلاوا ہے۔ آپ اپنی زندگی کے خالق ہیں۔ آپ اپنی زندگی کی کہانی کے مصنف ہیں۔ آپ اپنی زندگی کی فلم کے ہدایت کار ہیں۔ آپ جو کچھ دیتے ہیں اسی سے فیصلہ کرتے ہیں کہ آپ کی زندگی کیا ہوگی۔

عمدہ احساسات کے لامحدود درجات ہیں جو آپ محسوس کر سکتے ہیں، جس کا مطلب یہ ہے کہ زندگی کی بلندیوں کی کوئی حد نہیں ہے جو آپ حاصل کر سکیں۔ بُرے احساسات کے بھی کئی درجات ہیں جو کہ لگاتار منفی ہو سکتے ہیں، مگر بُرے احساسات کی نچلی حد موجود ہے جسے آپ جھیل سکتے ہیں، جو آپ پر پھر سے اچھے احساسات کا انتخاب کرنے کے لیے دباؤ ڈالتی ہے۔

یہ کوئی اتفاق یا حادثہ نہیں ہے کہ اچھے احساسات زبردست محسوس ہوتے ہیں اور بُرے احساسات درحقیقت بُرے محسوس ہوتے ہیں۔ محبت زندگی کی سب سے بڑی حکمرانی طاقت ہے، اور یہ آپ کو آپ کے عمدہ احساسات کے ذریعے پکارتی ہے اور اپنی جانب کھینچتی ہے۔ محبت آپ کو آپ کے بُرے احساسات کے ذریعے بھی پکارتی ہے، کیونکہ وہ آپ کو بتاتے ہیں کہ آپ زندگی کی مثبت قوت سے لاتعلق ہو گئے ہیں!

## ہر چیز محض اِسی کے متعلق ہے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں

ہر چیز محض اسی کے متعلق ہے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ زندگی میں لیا

Scanned by CamScanner

گیا آپ کا ہر فیصلہ اسی پر منحصر ہے کہ آپ کیسا محسوس کرتے ہیں۔ آپ کی پوری زندگی کی واحد تحریک انگیز طاقت آپ کے احساسات ہیں!

آپ اپنی زندگی میں کچھ بھی پانا چاہتے ہوں، آپ اُسے ضرور حاصل کرنا چاہتے ہیں کیونکہ آپ اُسے پسند کرتے ہیں اور اس کی وجہ یہ ہے کہ اس سے آپ اچھا محسوس کرتے ہیں۔ آپ اپنی زندگی میں کچھ حاصل نہیں کرنا چاہتے تو آپ محض اسی لیے حاصل نہیں کرنا چاہتے کیونکہ یہ آپ کو بُرا محسوس کرواتی ہے۔

آپ صحت چاہتے ہیں کیونکہ صحت مند ہونا اچھا لگتا ہے اور بیمار ہونا بُرا لگتا ہے۔ آپ دولت حاصل کرنا چاہتے ہیں کیونکہ چیزیں خریدنا اور ایسی چیزیں حاصل کرنا اچھا لگتا ہے جنہیں آپ پسند کرتے ہیں، اور اس وقت بُرا محسوس ہوتا ہے جب آپ ایسا نہیں کر سکتے۔ آپ پُرمسرت تعلقات چاہتے ہیں کیونکہ ان سے آپ اچھا محسوس کرتے ہیں اور بُرے تعلقات سے آپ بُرا محسوس کرتے ہیں۔ آپ خوشی حاصل کرنا چاہتے ہیں کیونکہ خوش ہونا اچھا لگتا ہے اور ناخوش ہونا بُرا لگتا ہے۔

وہ تمام چیزیں جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں وہ عمدہ احساسات کی بدولت ہی تحریک پاتی ہیں، آپ انہیں اچھے احساسات سے ہی حاصل کریں گے! اور آپ چیزیں کیسے حاصل کریں گے جو آپ اپنی زندگی میں حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ عمدہ احساسات کے ذریعے دولت آپ کو چاہتی ہے۔ صحت آپ کو چاہتی ہے۔ خوشیاں آپ کو چاہتی ہیں۔ وہ تمام چیزیں جنہیں آپ محبت کرتے ہیں وہ آپ کو چاہتی ہیں! وہ آپ کی زندگی میں آنے کے لیے بے تاب ہیں، مگر انہیں اپنی زندگی میں حاصل کرنے کے لیے آپ کو اچھے احساسات رکھنے ہوں گے۔ آپ کو اپنی زندگی کے حالات تبدیل کرنے کے لیے جدوجہد یا لڑائی لڑنے کی ضرورت نہیں، آپ کو اچھے

Scanned by CamScanner

احساسات کے ذریعے محبت دینے کے سوا کچھ بھی کرنے کی ضرورت نہیں، اور جو کچھ بھی آپ چاہتے ہیں آپ کو مل جائے گا!

آپ کے اچھے احساسات محبت جیسی قوت پر غلبہ پالیں گے، زندگی میں ہر اچھی شے حاصل کرنے کی طاقت پہ غالب آجائیں گے۔ آپ کے عمدہ احساسات ہی آپ کو اس کا راستہ بتا دیں گے جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ کے اچھے احساسات ہی آپ کو بتائیں گے کہ جب آپ اچھا محسوس کرتے ہیں تو زندگی اچھی ہوگی! مگر پہلے آپ کو اچھے احساسات کا مظاہرہ کرنا ہوگا!

اگر آپ اپنی زندگی خود کو یہ کہتے ہوئے گزار رہے ہیں کہ میں اس وقت خوش ہوں گا جب میرے پاس ایک بہتر گھر ہوگا، میں اس وقت خوش ہوں گا جب میرے پاس ایک اچھی نوکری یا نوکری میں ترقی ہوگی، میں اس وقت خوش ہوں گا جب بچے کالج چلے جائیں گے، میں اس وقت خوش ہوں گا جب میرے پاس پہلے سے زیادہ دولت ہوگی، میں اس وقت خوش ہوں گا جب میں سفر کرسکوں گا، یا میں اس وقت خوش ہوں گا جب میرا کاروبار ترقی کرے گا، تو آپ کبھی بھی وہ چیزیں حاصل نہیں کرسکیں گے، کیونکہ آپ کی سوچ اس راستے کا مقابلہ کررہی ہے جہاں محبت کام کر رہی ہے۔ وہ کشش کے قانون کا مقابلہ کررہی ہے۔

سب سے پہلے آپ کو خوش رہنا ہوگا، اور خوشی حاصل کرنے کے لیے خوشیاں بانٹنی ہوں گی! اسے حاصل کرنے کا کوئی دوسرا طریقہ نہیں، کیونکہ آپ اپنی زندگی میں کچھ بھی حاصل کرنا چاہتے ہیں، تو پہلے آپ کو وہ سب دینا ہوگا! آپ اپنے احساسات کے اختیار میں ہے، آپ اپنی محبت کے اختیار میں ہیں اور محبت کی طاقت آپ کو وہ سب واپس دے گی جو آپ اسے دیں گے۔

Scanned by CamScanner

# طاقت کے چند نقاط

☆ کسی بھی چیز سے بڑھ کر سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ اس وقت کیسا محسوس کر رہے ہیں، کیونکہ آپ اس وقت جو کچھ بھی محسوس کر رہے ہیں وہی آپ کی زندگی کو بنا رہا ہے۔

☆ آپ کے احساسات آپ کی سوچ اور الفاظ کی طاقت ہیں۔ جو بھی آپ محسوس کرتے ہیں وہی سب سے اہم ہے!

☆ تمام تر اچھے احساسات محبت سے پیدا ہوتے ہیں! تمام تر بُرے احساسات محبت کی کمی کے باعث پیدا ہوتے ہیں۔

☆ ہر اچھا احساس آپ کو محبت کی طاقت دیتا ہے، کیونکہ محبت تمام تر عمدہ احساسات کا ذریعہ ہے۔

☆ اپنے عمدہ احساسات میں ان تمام چیزوں کے متعلق سوچ کر اضافہ کریں جنہیں آپ پسند کرتے ہیں۔ ایک کے بعد ایک لگاتار چیزوں کو گنیں۔ ہر اس چیز کی فہرست بنانا جاری رکھیں جسے آپ پسند کرتے ہیں جب تک آپ زبردست محسوس نہیں کرتے۔

☆ آپ اپنی زندگی کے کسی بھی موضوع کے متعلق کیسا محسوس کرتے ہیں؛ وہ بالکل اسی کا عکس ہے جو آپ ہر موضوع کو دے رہے ہیں۔

Scanned by CamScanner

☆ زندگی خود بخود نہیں چلتی یہ تو آپ کو جواب دے رہی ہے! آپ کی زندگی کا ہر پہلو آپ کا بلایا ہوا ہے اور زندگی کی ہر چیز میں آپ کو وہی پکار واپس ملتی ہے جو آپ نے دی ہے۔

☆ عمدہ احساسات کے لامحدود درجات ہیں جو آپ محسوس کر سکتے ہیں، جس کا مطلب یہ ہے کہ زندگی کی بلندیوں کی کوئی حد نہیں ہے جو آپ حاصل کر سکتے ہیں۔

☆ وہ تمام چیزیں جنہیں آپ پسند کرتے ہیں وہ آپ کو چاہتی ہیں! دولت آپ کو چاہتی ہیں۔ صحت آپ کو چاہتی ہے۔ خوشیاں آپ کو چاہتی ہیں۔

☆ اپنی زندگی کے حالات تبدیل کرنے کے لیے تکلیف برداشت نہ کریں۔ اپنے اچھے احساسات کے ذریعے محبت کریں، جو کچھ بھی آپ چاہتے ہیں حاضر ہو جائے گا!

☆ پہلے آپ کو اچھے احساسات کا مظاہرہ کرنا ہوگا۔ پہلے آپ کو خوش رہنا ہوگا اور خوشیاں حاصل کرنے کے لیے خوشیاں بانٹنا ہوں گی! آپ زندگی میں جو کچھ بھی حاصل کرنا چاہتے ہیں، تو سب سے پہلے آپ کو وہ دینا ہوگا!

Scanned by CamScanner

# احساسات کی کثرت

## اگر آپ اسے محسوس کر سکتے ہیں تو آپ اسے حاصل کر سکتے ہیں:

کائنات کی ہر چیز پُرکشش ہے اور ہر چیز کی کشش کی اپنی حد ہے۔ آپ کی سوچ اور احساسات کی بھی مقناطیسی فریکونسی ہوتی ہے۔ اچھے احساسات کا مطلب ہے کہ آپ میں محبت جیسی مثبت فریکونسی ہے۔ بُرے احساسات کا مطلب ہے کہ آپ میں منفی فریکونسی ہے۔ آپ جو کچھ بھی محسوس کرتے ہیں، اچھا یا بُرا، اس سے آپ کی فریکونسی کا تعین ہوتا ہے، اور آپ ایک مقناطیس کی طرح ایسے لوگوں اور حالات و واقعات کو اپنی جانب کھینچتے ہیں، جو اسی فریکونسی کی حامل ہیں!

اگر آپ پُرجوش محسوس کر رہے ہیں تو آپ کے جوش و جذبے کی فریکونسی پُرجوش لوگوں اور حالات و واقعات کو اپنی طرف کشش کرے گی۔ اگر آپ خوف محسوس کر رہے ہیں، تو آپ کی خوف محسوس کرنے کی فریکونسی خوف زدہ لوگ اور حالات و واقعات کو آپ کے اردگرد جمع کرے گی۔ آپ کبھی بھی اپنی فریکونسی کے متعلق کسی شک و شبہ کے شکار نہیں ہوں گے، کیونکہ آپ کی فریکونسی ہمیشہ وہی ہوتی ہے جو آپ کے احساسات ہیں! آپ کسی بھی وقت اپنے احساسات کو بدل کر اپنی فریکونسی کو بدل سکتے ہیں، اور آپ کے اردگرد کی ہر چیز بدل جائے گی کیونکہ آپ نے

Scanned by CamScanner

ایک نئی فریکونسی حاصل کر لی ہے۔

آپ اپنی زندگی میں کسی بھی قسم کے حالات پیدا کر سکتے ہیں، اور ان حالات سے کوئی بھی ممکن نتیجہ نکل سکتا ہے۔ کوئی بھی نتیجہ نکل سکتا ہے کیونکہ آپ کسی صورتحال کے متعلق کوئی بھی احساس پیدا کر سکتے ہیں!

کوئی بھی تعلق خوشگوار، پُرمسرت، دلچسپ، پُراطمینان اور کوئی بھی خوشگوار احساس رکھنے والی فریکونسی کا حامل ہو سکتا ہے۔ کوئی بھی رشتہ بوریت، پریشانی، تکلیف، بے چینی، اور کسی بھی بُرے احساس کا حامل ہو سکتا ہے۔ اس رشتے کا کوئی بھی نتیجہ نکل سکتا ہے! اور جس انداز میں آپ سوچتے ہیں وہی اس بات کا تعین کرتا ہے کہ اس رشتے کے ساتھ کیا ہوگا۔ آپ کسی بھی رشتے کو کوئی بھی احساس دے رہے ہیں وہ بالکل ویسا ہی ہوگا جو آپ اس رشتے میں واپس حاصل کر رہے ہیں۔ اگر آپ زیادہ تر وقت کسی رشتے کے متعلق خوش باش محسوس کرتے ہیں تو آپ محبت کر رہے ہیں اور آپ یقیناً اس رشتے میں محبت اور خوشی ہی حاصل کریں گے، کیونکہ یہی وہ فریکونسی ہے جو آپ میں موجود ہے۔

''احساسات کو بدلنے کا مطلب قسمت کو بدلنا ہے۔''

معروف مصنف: نیول گاڈرڈ

احساسات کی فریکونسیز کی فہرست پر ایک نظر ڈالیں اور آپ دیکھیں گے کہ احساسات کی بہت سی مختلف فریکونسیز ہیں، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ یہ آپ کی زندگی کا کونسا پہلو ہے۔ تو آپ اپنے احساسات کی بدولت ہر پہلو کے نتیجے کا تعین کر لیں گے!

آپ دولت کے متعلق پُرجوش، خوش وخرم، پُرمسرت، پُراُمید، پریشان،

Scanned by CamScanner

خوف زدہ یا افسردہ محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ اپنی صحت کے متعلق خوش باش، پُرمسرت، مسرور، حوصلہ شکن یا پریشان محسوس کر سکتے ہیں۔

☆ محبت
☆ شکر
☆ خوشی
☆ چاہت
☆ جوش وخروش
☆ جوش وجذبہ
☆ اُمید
☆ اطمینان

---

☆ بیزاری
☆ چڑچڑاپن
☆ مایوسی
☆ پریشانی
☆ تنقید
☆ غصہ
☆ نفرت
☆ حسد
☆ احساس جرم

Scanned by CamScanner

☆ نا اُمیدی

☆ خوف

---

احساسات کی تمام فریکونسیز مختلف ہیں، اور آپ کے احساسات کی جو بھی فریکونسی ہے آپ وہی سب حاصل کریں گے۔

آپ شاید سفر کرنا چاہتے ہیں مگر آپ مایوسی محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے پاس سفر کرنے کے لیے دولت نہیں ہے، پھر سفر کرنے کے موضوع پر آپ مایوسی محسوس کر رہے ہیں۔ مایوسی محسوس کرنے کا مطلب ہے کہ آپ کی مایوسی جیسی فریکونسی کی حالت میں ہیں، اور آپ لگاتار مایوس کن حالات ہی حاصل کریں گے جس سے آپ تب تک سفر نہیں کر سکتے جب تک آپ اپنے احساسات کا راستہ نہیں بدل دیتے۔ محبت کی طاقت سفر کرنے کے لیے آپ کے لیے ہر طرح کی صورتحال پیدا کر دے گی، لیکن آپ کو اسے حاصل کرنے کے لیے ایک عمدہ احساس کی فریکونسی حاصل کرنا ہوگی۔

جب ایک صورتحال کے متعلق محسوس کرنے کا طریقہ بدلتے ہیں، آپ ایک مختلف فریکونسی پر آجاتے ہیں، اور صورتحال نئی فریکونسی کے مطابق ضرور تبدیل ہوگی۔ اگر آپ کی زندگی میں کچھ برا ہوا ہے تو آپ اسے بدل سکتے ہیں۔ اس میں کوئی دیر نہیں ہوئی ہے، کیونکہ آپ ہمیشہ وہ سب تبدیل کر سکتے ہیں جو آپ محسوس کرتے ہیں۔ وہ سب کچھ حاصل کرنے کے لیے جسے آپ پیار کرتے ہیں، آپ کو ہر اس چیز کو اس چیز میں بدلنا ہوگا جسے آپ پیار کرتے ہیں، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ یہ کون سا موضوع ہے، اس میں محض آپ کے محسوس کرنے کے انداز کو بدلنے کی ضرورت ہے!

Scanned by CamScanner

"اگر آپ کائنات کے راز جاننا چاہتے ہیں تو قوت، فریکونسی اور وائبریشن کی صورت میں سوچیں۔"

ریڈیو اور برقی کرنٹ کا موجد: نکولا ٹیسلا

## اپنے احساسات کے خودکار ہوائی جہاز کو ختم کر دیں

بہت سے لوگ اچھے احساسات کی طاقت کے بارے میں نہیں جانتے، اور اسی وجہ سے ان کے احساسات اسی کا نتیجہ ہیں جو کچھ ان کے ساتھ ہوتا ہے۔ انہوں نے اپنے احساسات کو خود قابو کرنے کی بجائے انہیں خودکار ہوائی جہاز کے حوالے کر دیا ہے۔ جب کچھ اچھا ہوتا ہے تو وہ اچھا محسوس کرتے ہیں۔ جب کچھ بُرا ہوتا ہے تو وہ بُرا محسوس کرتے ہیں۔ وہ یہ بالکل بھی نہیں سمجھتے کہ ان کے احساسات اسی کا نتیجہ ہیں جو کچھ ان کے ساتھ ہو رہا ہے۔ جب کچھ پیش آتا ہے تو وہ منفی احساسات کے ساتھ جواب دیتے ہیں، وہ منفی احساسات کا مظاہرہ کرتے ہیں، اور بدلے میں مزید منفی حالات کا سامنا کرتے ہیں۔ وہ اپنے ہی احساسات کے ایک گول چکر میں پھنس جاتے ہیں۔ ان کی زندگی کہیں اور نہیں جاتی بلکہ اسی چکر میں ایک چوہے جیسے جانور کی طرح بار بار گھومتی رہتی ہے، کیونکہ وہ یہ نہیں سمجھتے کہ اپنی زندگی بدلنے کے لیے انہیں اپنے احساسات کی فریکونسی بدلنی ہوگی!

"اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کے ساتھ کیا ہوا، بلکہ اہم بات یہ ہے کہ آپ اس پر کس طرح کا رویہ اختیار کرتے ہیں۔"

یونانی فلسفی: اپیک ٹیٹس

اگر آپ کے پاس زیادہ دولت نہیں ہے، تو قدرتی طور پر آپ دولت کے

Scanned by CamScanner

معاملے میں اچھا محسوس نہیں کریں گے، مگر آپ اپنی زندگی میں اس وقت تک دولت نہیں حاصل کریں گے جب تک آپ اس کے متعلق اچھا محسوس نہیں کرتے۔ اگر آپ دولت کے متعلق اچھا محسوس نہیں کرتے تو آپ دولت کے متعلق منفی فریکونسی رکھتے ہیں اور بدلے میں منفی حالات حاصل کریں گے، جیسا کہ بڑے بڑے بل یا اس قسم کی دوسری سر گھما دینے والی چیزیں، وہ تمام تر ایسے حالات ہوں گے جو آپ کی دولت کو نگل جائیں گے۔ جب آپ ایک بھاری بل کو منفی احساسات کے ساتھ جواب دیتے ہیں، تو آپ دولت کے متعلق مزید منفی احساسات کا مظاہرہ کر رہے ہیں، جو آپ کے لیے مزید مشکل حالات کھڑے کر دیتے ہیں ایسے حالات جو آپ کی دولت کا صفایا کر دیتے ہیں۔

ہر لمحہ آپ کی زندگی کو بدلنے کا ایک موقع ہے، کیونکہ آپ کسی بھی لمحے اپنے احساسات کا راستہ بدل سکتے ہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ اس سے پہلے کیا محسوس کر رہے تھے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ اس بارے میں کیا سوچتے ہیں کہ آپ نے کیا غلطی کی ہے۔ جب آپ اپنے احساسات کا طریقہ بدلتے ہیں، تو آپ ایک مختلف فریکونسی کے حامل ہیں، اور کشش کا قانون فوری طور پر جواب دیتا ہے! جب آپ اپنے احساسات کا رخ بدلتے ہیں تو ماضی گزر چکا ہوتا ہے! جب آپ اپنے احساسات کا رخ بدلتے ہیں تو آپ کی زندگی بدل جاتی ہے۔

''پچھتاوے میں ایک بھی لمحہ ضائع نہ کریں، اس کی وجہ یہ ہے کہ ماضی میں کی ہوئی غلطی پر شدت سے سوچنا خود کو ایک بار پھر تکلیف دینا ہے۔''

معروف مصنف: نیول گاڈرڈ

Scanned by CamScanner

## محبت جیسی قوت کے لیے کوئی بہانہ نہیں ہے

اگر آپ کی زندگی ہر اس چیز سے بھرپور نہیں ہے جسے آپ پیار کرتے ہیں، تو اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ ایک اچھے اور محبت کرنے والے انسان نہیں ہیں۔ ہم سب کی زندگی کا مقصد محبت کا انتخاب کر کے منفی سوچ پر قابو پانا ہے۔ مسئلہ یہ ہے کہ زیادہ تر لوگ محبت کرتے ہیں اور دن میں سینکڑوں دفعہ محبت کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ وہ محبت جیسی قوت سے اپنی زندگی میں تمام تر اچھی اشیاء لانے کے لیے زیادہ دیر محبت نہیں کرتے۔ اس بارے میں سوچیں: ایک لمحے کے لیے آپ اپنے چاہنے والے کو گلے لگا کر پیار کرتے ہیں اور پھر چند ہی لمحوں میں جب آپ کا جی بھر جاتا ہے تو آپ پیار کرنا چھوڑ دیتے ہیں، کیونکہ آپ اپنی چابیاں تلاش نہیں کر پا رہے یا آپ ٹریفک میں پھنسنے کی وجہ سے لیٹ ہو رہے ہیں یا آپ کو پارکنگ کے لیے جگہ نہیں مل رہی۔ جب آپ اپنے ہم پیشہ ساتھی کے ساتھ مسکراتے ہیں تو آپ محبت بانٹ رہے ہوتے ہیں، اور پھر جب آپ مایوس ہو جاتے ہیں تو محبت کرنا چھوڑ دیتے ہیں، کیونکہ مقامی لنچ کرنے کی جگہ پر وہ چیزیں نہیں ہیں جو آپ چاہتے ہیں۔ آپ اس وقت محبت کرتے ہیں جب آپ ہفتے کے اختتام کے بارے میں سوچتے ہیں اور پھر جب آپ بل وصول کرتے ہیں تو آپ خود کو روک لیتے ہیں۔ اور پھر یہ سارا دن چلتا جاتا ہے؛ آپ محبت کرتے ہیں اور پھر آپ محبت کرنا چھوڑ دیتے ہیں، محبت کرتے ہیں اور پھر محبت کرنا چھوڑ دیتے ہیں، محبت کرتے ہیں اور پھر محبت کرنا چھوڑ دیتے ہیں، پھر پہلے سے دوسرے لمحے کے دوران یہ چلتا جاتا ہے۔

آپ نے محبت کی ہے اور محبت جیسی قوت پر قابو پایا ہے یا نہیں پایا۔ آپ

Scanned by CamScanner

محبت کی طاقت پر یہ بہانہ بنا کر قابو نہیں پا سکتے کہ آپ نے محبت کیوں نہیں کی۔ بہانے بنانا اور دلائل پیش کرنا کہ آپ نے محبت کیوں نہیں کی، یہ محض آپ کی زندگی میں مزید منفیت شامل کرے گا۔ جب آپ ایک بہانہ پیش کرتے ہیں کہ آپ نے محبت کیوں نہیں کی، تو آپ وہی منفی سوچ دوبارہ محسوس کر رہے ہیں اور اس لیے آپ اسے مزید پھیلا رہے ہیں!

''غصے کو اس مقصد سے قائم رکھنا کہ اسے کسی اور پر اُتارا جا سکے، بالکل ایسے ہی ہے جیسے جلتا ہوا کوئلہ پکڑا ہو؛ درحقیقت آپ خود ہی جل رہے ہیں۔''

گوتم بدھ

اگر آپ اس وجہ سے پریشان ہیں کسی ملاقات میں گڈمڈ ہو چکی تھی، اور آپ اس گڈمڈ کا الزام کسی دوسرے شخص پر لگا رہے ہیں تو آپ اس الزام کو ایک بہانے کی طرح استعمال کر رہے ہیں کہ آپ نے محبت کیوں نہیں کی۔ مگر کشش کا قانون محض وہی سب کچھ وصول کرتا ہے جو آپ دے رہے ہیں، اگر آپ الزام لگا رہے ہیں تو بدلے میں آپ اپنی زندگی میں خود پر الزام لگائے جانے کے حالات ہی حاصل کریں گے۔ ضروری نہیں کہ یہ اسی شخص کے ہاتھوں واپس آئیں جس پر آپ الزام لگا رہے ہیں، مگر بالیقین آپ اسے اسی شخص سے واپس وصول کریں گے جس پر آپ الزام لگا رہے ہیں۔ محبت جیسی قوت کے لیے کوئی بہانہ نہیں ہے۔ آپ وہی حاصل کرتے ہیں جو آپ دیتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

## ہر چھوٹی سے چھوٹی چیز شمار کی جاتی ہے:

الزام، تنقید، غلطیاں تلاش کرنا، اور شکایات کرنا یہ تمام چیزیں منفیت کی اقسام ہیں۔ یہ تمام چیزیں بہت سے تضادات پیدا کرتی ہیں۔ ہر چھوٹی سے چھوٹی شکایت اور ہر وہ لمحہ جب آپ کسی چیز پر تنقید کرتے ہیں، تو آپ منفیت کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ موسم، ٹریفک، حکومت، اپنے ساتھیوں، بچوں، والدین، لمبی قطاروں، معاشیات، کھانے، اپنے جسم، اپنے کام، خریداروں، کاروبار، قیمتوں، شور شرابے یا ملازمت کے متعلق شکایات کرنا شاید معمولی بات لگتی ہے، مگر یہ سب مل کر اپنے ساتھ منفیت کا ایک پورا گروہ لے کر واپس آتے ہیں۔ عجیب و غریب، ناگوار اور ناخوشگوار الفاظ کو اپنی زبان سے نکال باہر کریں، کیونکہ جب آپ وہ الفاظ ادا کرتے ہیں تو وہ مضبوط احساسات لے کر واپس آتے ہیں۔ جب آپ انہیں ادا کرتے ہیں تو یہ آپ کے پاس ضرور واپس آئیں گے، جس کا مطلب یہ ہے کہ آپ وہ دھبے اپنی ہی زندگی پر لگا رہے ہیں! آپ کو نہیں لگتا کہ اعلیٰ، حیرت انگیز، عمدہ، زبردست اور بہت خوب جیسے الفاظ کا زیادہ استعمال کرنا ایک اچھا خیال ہے؟

آپ وہ ہر چیز حاصل کر سکتے ہیں جسے آپ پسند کرتے ہیں اور پانا چاہتے ہیں، مگر آپ کو محبت سے ہم آہنگی اختیار کرنا ہوگی، اور اس کا مطلب یہ ہے کہ محبت نا کرنے کا کوئی بہانہ نہیں ہے۔ بہانے اور دلائل آپ کو ہر وہ چیز حاصل کرنے سے روکے رکھتے ہیں جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ یہ آپ کو ایک اچھی زندگی حاصل کرنے سے روک لیتے ہیں۔

''ہر وہ چیز جو ہم دوسروں کی زندگی میں بھیجتے ہیں وہ ہماری اپنی

Scanned by CamScanner

ہی زندگی میں لوٹ کر آتی ہے۔"

معروف شاعر: ایڈون مارکھم

آپ اس وقت کبھی بھی تعلق نہیں بنا سکتے جب آپ ایک دوکاندار کو شکایت کر رہے ہیں اور پھر چند ہی گھنٹوں بعد آپ کے پڑوسی شکایت کرتے ہیں کہ آپ کا کتا بھونک رہا ہے۔ آپ اس وقت ایک اچھا تعلق قائم نہیں کر سکتے جب آپ اپنے دوست سے دوپہر کے کھانے پر ملتے ہیں اور اپنے باہمی دوست کے متعلق منفی الفاظ استعمال کرتے ہیں اور پھر اپنے کام پر واپس آ کر آپ کو پتہ چلتا ہے کہ آپ کے سب سے بڑے گاہک کے ساتھ مسائل کھڑے ہو گئے ہیں۔ آپ کبھی بھی ایک اچھا تعلق قائم نہیں کر سکتے جب آپ کے رات کے کھانے پر گفتگو کا موضوع خبروں میں پیش آنے والا کوئی بُرا واقعہ ہے اور اس رات آپ اپنا معدہ خراب ہونے کے باعث سو نہیں سکتے۔

آپ اس وقت بالکل بھی اچھا تعلق نہیں بناتے جب آپ اس کی مدد نہیں کرتے جو گلی میں اپنا سامان گرا بیٹھا ہے اور دس منٹ بعد آپ مارکیٹ کے دروازے کے باہر گاڑی کھڑی کرنے کی جگہ ملتی ہے۔ آپ اس وقت کوئی تعلق قائم نہیں کرتے جب آپ پوری خوشی سے اپنے بچے کی ہوم ورک کرنے میں مدد کرتے ہیں اور اگلے ہی دن آپ کو خبر ملتی ہے کہ آپ کے ٹیکس کی ادائیگی آپ کی سوچ سے بھی بڑھ کر ہو گی۔ آپ اس وقت کوئی تعلق قائم نہیں کرتے جب آپ ایک دوست کی حمایت کرتے ہیں اور اسی ہفتے آپ کا باس آپ کو کھیل کی دو ٹکٹیں مفت میں دیتا ہے۔ آپ کی زندگی کے ہر لمحے اور ہر طرح کی صورتحال میں آپ وہی سب کچھ وصول کر رہے ہیں جو آپ دے رہے ہیں، چاہے آپ کوئی تعلق قائم کریں یا نہ کریں۔

Scanned by CamScanner

''بنا کچھ کیے کچھ نہیں ملتا۔ کچھ کرنے سے ہی کچھ ملتا ہے۔''

معروف مصنف: نیول گاڈرڈ

## اہم نکات

اگر آپ پچاس فیصد سے زیادہ منفی کی نسبت مثبت سوچ اور احساسات کا مظاہرہ کرتے ہیں تو آپ اس اہم نقطے تک پہنچ گئے۔ حتیٰ کہ اگر آپ اکاون فیصد بھی اچھی سوچ اور احساسات رکھتے ہیں تو آپ نے اپنی زندگی کی کامیابیوں کو چھولیا ہے!

اور یہاں وہ وجہ ہے کہ ایسا کیوں ہے؟

آپ محبت کرتے ہیں تو یہ نہ صرف آپ تک ایسے مثبت حالات لے کر آتی ہے جنہیں آپ پسند کرتے ہیں، بلکہ یہ آپ کی زندگی میں مزید محبت اور مثبت اشیاء لے کر واپس آتی ہے! مثبت سوچ رکھیں، پھر مزید مثبت چیزوں کو اپنی طرف کھینچیں، اپنی زندگی میں مزید محبت اور مثبت چیزیں شامل کریں، اور یہ اسی طرح چلتا رہنا چاہیے؛ کیونکہ ہر چیز مقناطیس کی طرح ہے اور جب آپ کے ساتھ کچھ اچھا پیش آتا ہے تو یہ مقناطیس کی طرح مزید اچھی چیزوں کو اپنے ساتھ کھینچ لاتا ہے۔

آپ نے شاید یہ تجربہ کیا ہو، جب آپ نے یہ کہا کہ آپ کی قسمت اچھی چل رہی ہے یا آپ ایک دائرے میں گھوم رہے ہیں، جب ایک کے بعد ایک بہترین واقعہ پیش آتا چلا گیا، اور اچھی اشیاء ہوتی چلی گئیں۔ اس وقت محض ایک ہی وجہ پیش آئی تھی کہ آپ منفی سوچ کی بجائے محبت بانٹ رہے تھے، جو بعد میں اپنے ساتھ مزید اچھی چیزیں کھینچ لائی تھی۔

آپ نے شاید اس کا الٹا تجربہ بھی کیا ہوگا جب کچھ غلط ہوا تھا اور پھر ایک

Scanned by CamScanner

بعد ایک چیز بد سے بدتر ہوتی چلی گئی۔ وہ وقت اس لیے پیش آیا کیونکہ آپ محبت کی نسبت منفی سوچ کا مظاہرہ کر رہے تھے اور جیسے جیسے منفی سوچ آپ کے پاس واپس آئی، اس نے آپ کی زندگی میں مزید منفیت شامل کر دی۔ آپ نے شاید اس وقت یہ کہا ہو کہ میری قسمت بُری چل رہی ہے، مگر ان الفاظ کا قسمت سے کوئی لینا دینا نہیں ہے۔ کشش کا قانون آپ کی زندگی میں بالکل درست انداز میں کام کر رہا تھا، اور وہ وقت اچھا تھا یا بُرا، وہ محض آپ کی دی ہوئی محبت یا نفرت کی شرح فیصد کا عکس تھا۔ اچھی قسمت یا بُری قسمت ہونے کی وجہ ان میں کچھ نقاط کا فرق ہے، آپ نے اپنے احساسات کی پٹڑی پر ہی دوسرے طریقے سے چڑھے۔

"یہ اس وجہ سے ہے کہ شاید آپ ایک خوشگوار زندگی کی طرف چلے جائیں اور ہر طرح کی مشکل سے محفوظ رہیں؛ یہ اس وجہ سے بھی ہو سکتا ہے کہ شاید آپ ایک مثبت قوت بن جائیں جس کے باعث دولت اور ہم آہنگ حالات آپ کے پاس کھنچے چلے آئیں۔"

معروف مصنف: چارلس ہانل

اپنی زندگی بدلنے کے لیے آپ کو محض اپنی اچھی سوچ اور اچھے احساسات کے ذریعے اکاون فیصد محبت بانٹ کر کامیابی کو چھونا ہوگا۔ ایک دفعہ بس آپ منفی سوچ کی نسبت زیادہ محبت کرنے کے اہم نقطے تک پہنچ جائیں تو وہی محبت جو آپ کو واپس ملتی ہے، پھر وہ کشش کے قانون کے تحت مزید محبت کو اپنی طرف کھینچ کر خود بخود اپنے آپ میں اضافہ کرتی جائے گی۔ اچانک ہی آپ اچھی چیزوں میں تیز رفتار اضافہ اور بڑھوتری دیکھیں گے! منفی اشیاء کی نسبت زیادہ جو کہ آپ کو واپس مل رہی ہیں اور اپنی تعداد میں اضافہ کر رہی ہیں، اب آپ کے پاس مثبت اشیاء زیادہ ہیں جو آپ کو واپس

Scanned by CamScanner

مل رہی ہیں اور آپ کی زندگی کے ہر پہلو میں اپنی تعداد میں اضافہ کر رہی ہیں۔ اور آپ کی زندگی کو بالکل ایسا ہی ہونا چاہیے۔

ہر صبح جب آپ اٹھتے ہیں، آپ اپنے دن کے بالکل سرے پر کھڑے ہیں۔ ایک طریقہ ایسا ہے جو آپ کو اچھی چیزوں سے بھرپور دن کی راہ دکھاتا ہے، اور دوسرا طریقہ ایسا ہے جو آپ کو ایک ایسے دن کی طرف بھیجتا ہے جو بُری چیزوں سے بھرپور ہے۔ آپ ہی وہ شخص ہیں جو اس بات کا تعین کرتا ہے کہ آپ کا دن کیسا ہوگا۔ اسی طریقے سے جس طریقے سے آپ محسوس کرتے ہیں! آپ جو کچھ بھی محسوس کر رہے ہیں وہ آپ کا دیا ہوا ہے اور یقیناً یہ بالکل اتنا ہی ہے جو آپ اپنے پورے دن میں واپس پائیں گے، آپ کو آپ کے اردگرد سے گھیر کر جہاں کہیں بھی آپ جائیں گے۔

جیسے ہی آپ اپنے دن کا آغاز کرتے ہیں اور آپ خوش باش محسوس کر رہے ہیں، کچھ وقت خوشی محسوس کرتے رہیں، تو آپ کا دن اچھا ہوگا۔ لیکن اگر آپ اپنا دن بُرے مزاج سے شروع کرتے ہیں اور اسے تبدیل کرنے کے لیے کچھ نہیں کرتے، آپ کا دن بالکل بھی اچھا نہیں ہوگا۔

اچھے احساسات سے بھرپور ایک دن نہ صرف آپ کے دن کو تبدیل کرتا ہے بلکہ یہ آپ کا آنے والا کل اور آپ کی زندگی بھی تبدیل کر دیتا ہے! یہ آپ کے اچھے احساسات کو برقرار رکھے گا اور آپ سونے کے لیے اچھے احساسات کے ساتھ جائیں گے، آپ اپنا اگلا دن مزید اچھے احساسات کے ساتھ شروع کریں گے۔ جیسے جیسے آپ اس قدر اچھا محسوس کرنا جاری رکھیں گے جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں، آپ کے عمدہ احساسات کشش کے قانون کے تحت اپنے آپ میں اضافہ کرتے چلے جائیں گے اور اسی طرح ایک کے بعد ایک دن چلتا جائے گا اور آپ کی زندگی بہتر سے بہتر

Scanned by CamScanner

ہوتی چلی جائے گی۔

"اپنا آج جئیں۔ گزرا ہوا کل نہیں، نہ ہی آنے والا کل۔ بس آج۔
اپنے لمحات کو جئیں۔ انہیں آنے والے کل کو اُدھار پر نہ دیں۔"

بچوں کے ادب کا مصنف: جیری سپینلی

زیادہ تر لوگ اپنا آج نہیں جیتے۔ وہ مکمل طور پر مستقبل کے ساتھ جُڑے ہوئے ہیں، اور ابھی بھی ہم اپنا آج اس طرح جی رہے ہیں جو ہمارا مستقبل بناتا ہے۔ جو کچھ آپ آج محسوس کر رہے ہیں بس وہی اہم ہے، کیونکہ یہ وہ واحد شے ہے جو آپ کے آنے والے کل کا فیصلہ کرتی ہے۔ آنے والا ہر دن ایک نئی زندگی کے لیے ایک موقع ہے، کیونکہ ہر دن آپ اپنی زندگی کے شروعاتی مقام پر کھڑے ہوتے ہیں۔ اور آپ کسی بھی دن اپنا مستقبل بدل سکتے ہیں- اسی طریقے سے جو آپ محسوس کرتے ہیں۔ جب آپ اچھے احساسات کے ترازو کے پلڑے کو چھوتے ہیں تو محبت کی طاقت آپ کی زندگی بڑی تیزی سے بدل دے گی، جس پر آپ مشکل سے ہی یقین کر سکیں گے۔

Scanned by CamScanner

# طاقت کے کچھ نقاط

☆ کائنات کی ہر چیز پُرکشش ہے اور ہر ایک کی کشش کی اپنی فریکونسی ہے، بشمول آپ کی سوچ اور احساسات کے۔

☆ آپ جو کچھ بھی محسوس کرتے ہیں، کچھ اچھا یا بُرا، وہی آپ کی فریکونسی کا تعین کرتا ہے، اور آپ اسی طرح لوگوں اور حالات و واقعات کو اپنی طرف کھینچتے ہیں جو آپ کی فریکونسی کے مطابق ہیں۔

☆ آپ کسی بھی وقت اپنے احساسات کو بدل کر اپنی فریکونسی کو بدل سکتے ہیں، اور آپ کے اردگرد کی ہر چیز بدل جائے گی کیونکہ آپ ایک نئی فریکونسی کے حامل ہیں۔

☆ اگر آپ کی زندگی میں کچھ بُرا ہوا ہے تو آپ اسے بدل سکتے ہیں، اس میں بالکل بھی دیر نہیں ہوئی، کیونکہ آپ اپنے محسوس کرنے کا انداز کسی بھی وقت بدل سکتے ہیں۔

☆ بہت سے لوگ اپنے احساسات کو خودکار ہوائی جہاز کے سپرد کر دیتے ہیں؛ ان کے احساسات اسی کا ردِعمل ہوتے ہیں جو کچھ ان کے ساتھ ہوا ہے۔ تاہم انہیں یہ معلوم نہیں ہوتا کہ یہ ان کے احساسات ہی ہیں، جو اس سب کا سبب ہیں جو کچھ ان کے ساتھ ہوا۔

Scanned by CamScanner

☆ دولت، صحت، تعلقات یا کسی بھی چیز کے حالات بدلنے کے لیے آپ کو اپنے محسوس کرنے کا انداز بدلنا ہوگا!

☆ الزام تراشی، تنقید، غلط بیاں تلاش کرنا، اور شکایت کرنا، یہ سب منفیت کی اقسام ہیں، اور یہ سب فساد کے سوا کچھ بھی پیدا نہیں کرتیں۔

☆ خوفناک، خطرناک، بُرا اور ناگوار جیسے الفاظ کو اپنی زبان سے دور کر دیں۔ حیرت انگیز، عمدہ، شاندار، عظیم الشان اور بہت خوب جیسے الفاظ کا استعمال کریں۔

☆ اگر آپ محض اکاون فیصد اچھی سوچ اور احساسات کا مظاہرہ کرتے ہیں، تو آپ نے اپنی زندگی کے پیمانے کو چھو لیا۔

☆ ہر دن ایک نئی زندگی کے لیے ایک موقع ہے۔ آپ ہر دن اپنی زندگی کے شروعاتی مقام پر کھڑے ہوتے ہیں۔ اور آپ کسی بھی محسوس کرنے کے انداز کو بدل کر اپنا مستقبل بدل سکتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

# طاقت اور تخلیق

''آپ کی زندگی کا ہر لمحہ بے حد تخلیقی ہے اور کائنات دل کھول کر دینے والی ہے۔ صرف ایک واضح درخواست سامنے رکھیں اور جو کچھ بھی آپ کا دل پانا چاہتا ہے آپ کو ضرور ملے گی۔''

مصنف: شکتی گوین

ان اگلے ابواب میں آپ سیکھیں گے کہ دولت، صحت، کاروبار، اور تعلقات کے لیے محبت کی طاقت پر کس طرح قابو پایا جائے۔ اس علم کے ساتھ آپ اپنی زندگی کو اپنی مرضی کے مطابق بدلنے کے قابل ہو جائیں گے۔

اپنی خواہشات کو پانے کے لیے تخلیقی عمل کے سادہ سے اقدام پر عمل کریں۔ یہ عمل ہمیشہ ایسا ہی رہے گا، چاہے کچھ حاصل کرنے کے لیے جو آپ پانا چاہتے ہیں یا کچھ تبدیل کرنے کے لیے جو آپ نہیں چاہتے۔

## تخلیقی عمل

اسے تصور کریں، محسوس کریں، حاصل کر لیں۔

### 1۔ تخیل

اپنے ذہن کو مرکوز کریں اور اس چیز کو تصور کریں جو آپ پانا چاہتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

خود کو اس چیز کا حامل تصور کریں جو آپ کی خواہش ہے۔ خود کو اپنی خواہش کے ساتھ کام کرتے ہوئے دیکھیں۔ خود کو اپنی خواہش کا حامل تصور کریں۔

## 2۔ احساس

عین اسی وقت جب آپ تصور کرتے ہیں، آپ یقیناً اس چیز کے لیے محبت محسوس کریں گے جو آپ تصور کر رہے ہیں۔ آپ یقیناً تصور کریں گے اور خود کو اپنی خواہش کے ساتھ کام کرتے ہوئے دیکھیں گے۔ آپ یقیناً تصور کریں گے اور اپنی خواہش کے حصول کو محسوس کریں۔

آپ کا تخیل آپ کو اس چیز سے جوڑ دے گا جو آپ پانا چاہتے ہیں۔ آپ کی خواہش اور محبت کے احساسات مقناطیسیت تخلیق کریں گے، ایسی مقناطیسی طاقت جو آپ کی خواہش کو آپ کے پاس لے آئے گی۔ یہ تخلیقی عمل میں آپ کا حصہ مکمل کرتا ہے۔

## 3۔ حصول

محبت کی طاقت آپ تک آپ کی چاہت کے حصول کے لیے قدرت کی ظاہری اور چھپی ہوئی دونوں طرح کی قوتوں سے کام کرے گی۔ یہ آپ کو وہ سب دینے کے لیے جو آپ چاہتے ہیں حالات و واقعات اور لوگوں کا استعمال کرے گی۔

آپ جو بھی خواہش رکھتے ہیں، یقیناً اسے اپنے پورے دل سے حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ محبت خواہش ہے، اور جب آپ کے دل میں شعلے کی طرح جلتی ہوئی خواہش نہیں ہے، آپ محبت کی طاقت پر قابو پانے کے لیے ضروری قوت حاصل نہیں کر پائیں گے۔ آپ کو اس چیز کی خواہش کرنا ہوگی جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں،

Scanned by CamScanner

جیسے ایک کھلاڑی کھیل کھیلنے کی خواہش کرتا ہے، ایک رقص کرنے والا رقص کرنے کی خواہش کرتا ہے، اور ایک رنگ ساز رنگ سازی کی خواہش کرتا ہے۔ آپ کو اپنے پورے دل و جان سے اس چیز کی خواہش کرنا ہوگی جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں کیونکہ خواہش محبت کا ایک احساس ہے، اور یقیناً آپ کو وہ حاصل کرنے کے لیے جسے آپ محبت کرتے ہیں محبت ہی بکھیرنا ہوگی!

آپ اپنی زندگی میں کچھ بھی بننا چاہتے ہیں، آپ اپنی زندگی میں کچھ بھی کرنا چاہتے ہیں، آپ اپنی زندگی میں کچھ بھی پانا چاہتے ہیں، تخلیقی عمل یہی ہے۔ محبت پانے کے لیے محبت کریں۔ اسے تصور کریں، محسوس کریں، حاصل کرلیں۔

تخلیقی عمل کا استعمال کرتے ہوئے، تصور کریں اور محسوس کریں کہ جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں وہ آپ کے پاس پہلے سے موجود ہے، اور خود کو کبھی بھی اس صورتحال سے منحرف نہ ہونے دیں۔ مگر کیوں؟ کیونکہ کشش کا قانون اسی چیز کی نقل کرتا ہے جو آپ کر رہے ہیں، اور اسی لیے آپ کو اسے اسی وقت تصور اور محسوس کرنا ہوگا!

اگر آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں، تو پھر ہر دن اپنے موٹاپے کو محسوس کرنے اور اس پر سوچنے کی بجائے، خود کو اس جسم کے ساتھ تصور کر کے اور محسوس کر کے جسے آپ پسند کرتے ہیں محبت کریں۔ اگر آپ سفر کرنا چاہتے ہیں تو ہر دن یہ تصور کرنے کی بجائے کہ آپ کے پاس سفر کے لیے پیسے نہیں، خود کو سفر کرتا ہوا محسوس کریں اور تصور کریں۔ اگر آپ خود کو کھیل، اداکاری، گلوکاری، موسیقی کے کسی آلے کو بجانے، کسی مشغلے یا اپنی نوکری میں بہتر بنانا چاہتے ہیں تو پھر یہ کچھ بھی ہے جو آپ بننا چاہتے ہیں اسے تصور اور محسوس کر کے محبت کریں۔ اگر آپ اپنی شادی کا بندھن یا کسی کے ساتھ بہتر تعلق بنانا چاہتے ہیں تو پھر تصور اور محسوس کر کے محبت بانٹیں کہ یہ تعلق قائم کرنا

Scanned by CamScanner

کیسا لگے گا۔

"یقین اس چیز پر بھروسہ کرنا ہے جسے آپ نے ابھی تک نہیں دیکھا؛ اور اس یقین کا انعام اس چیز کا سامنے آنا ہے جس پر آپ نے بھروسہ کیا۔"

سینٹ آگسٹین ہپو

جب آپ تخلیقی عمل کے ساتھ کام کرنا شروع کریں گے، تو آپ کسی غیر معمولی شے کو اپنی طرف کھینچنا چاہیں گے۔ جب آپ خصوصی طور پر کسی غیر معمولی شے کو اپنی طرف کھینچیں گے، تو آپ اسے حاصل کر لیں گے اور جب آپ اُسے حاصل کر لیں گے تو آپ کو اپنی طاقت پر بالکل بھی شک وشبہ نہیں رہے گا۔

ایک نوجوان عورت ایک مخصوص پھول، ایک سفید کیلالّی (افریقہ میں اگنے والا سفید رنگ کا کنول کا پھول) کے انتخاب سے شروع کرتی ہے۔ وہ پھول کو اپنے ہاتھ میں تھامے ہوئے تصور کرتی ہے، اس کی خوشبو سونگھتی ہے، اور وہ اس کیلالّی کو محسوس کرتی ہے۔ دو ہفتے بعد وہ ایک دوست کے ہاں رات کے کھانے پر جاتی ہے، اور وہاں میز کے درمیان سفید کیلالّی کی ٹوکری پڑی ہے، وہی پھول اور رنگ جو اس نے تصور کیا تھا۔ وہ لّلی کو دیکھ کر بہت خوش ہوئی، مگر اپنے دوست سے اپنے تصور کیے ہوئے پھولوں کے متعلق کچھ نہیں کہا۔ شام کے اختتام پر جیسے ہی وہ دروازے سے باہر آ رہی تھی، اس کے دوست کی بیٹی نے خود ہی ایک سفید کیلالّی گلدان سے توڑا اور اسے اس کے ہاتھ میں تھما دیا!

"تصور تخلیق کا آغاز ہے۔ آپ وہ تصور کرتے ہیں جو آپ خواہش رکھتے ہیں، آپ اسے کرنے کا ارادہ کرتے ہیں جو آپ

Scanned by CamScanner

تصور کرتے ہیں، اور آخر میں آپ وہ تخلیق کر لیتے ہیں جو آپ
کرنے کا ارادہ کرتے ہیں۔"

نوبل پرائز سے فتح یاب نامہ نگار: جارج برنارڈ شا

## ادا کریں/ حاصل کر لیں

یاد رکھیں! کشش کا قانون کہتا ہے کہ آپ جو کچھ بھی دیتے ہیں وہی وصول کرتے ہیں۔ اگر آپ کشش کے قانون کو ایک آئینے، گونج، بازگشت، یا ایک فوٹو کاپی مشین کی طرح سوچتے ہیں تو یہ آپ کو مزید واضح کرنے میں آپ کی مدد کرے گا کہ کیا تصور کرنا چاہیے اور کیا محسوس کرنا چاہیے۔ کشش کا قانون ایک آئینے کی طرح ہے کیونکہ ایک آئینہ بالکل وہی ظاہر کرتا ہے جو اس کے سامنے موجود ہے۔ کشش کا قانون ایک گونج کی طرح ہے کیونکہ آپ جو کچھ بھی ادا کرتے ہیں وہ بالکل ایک گونج کی طرح ہی جو واپس آتا ہے۔ کشش کا قانون ایک بازگشت کی طرح ہے کیونکہ جو بھی بازگشت آپ پھینکتے ہیں بالکل وہی بازگشت آپ کو واپس آتی ہے۔ کشش کا قانون ایک فوٹو کاپی مشین کی طرح ہے، کیونکہ آپ جو کچھ بھی اسے دیتے ہیں یہ اسی کو تیار کرتی ہے، اور بدلے میں آپ بالکل ویسی ہی نقل حاصل کرتے ہیں۔

چند دن پہلے میں اپنے کام کے سلسلے میں پیرس میں تھی اور میں ایک گلی میں جا رہی تھی جب ایک عورت تیزی سے میرے سامنے سے گزری، اُس نے ایک خوبصورت سکرٹ پہنی ہوئی تھی جو میں نے پہلے کبھی نہیں دیکھی تھی، وہ پیرس کے فیشن کے مطابق بڑی تفصیل سے بنی ہوئی تھی۔ میرا ردِ عمل محبت تھی: کیسی خوبصورت سکرٹ ہے!

چند ہفتے پہلے میں میلبرن، آسٹریلیا میں خوشی سے گاڑی چلاتے ہوئے کام

Scanned by CamScanner

پر جا رہی تھی، میں رکنے پر مجبور ہو گئی کیونکہ چوک پر ایک ڈرائیور ایک غیر قانونی یوٹرن لینے کی کوشش کر رہا تھا۔ جیسے ہی میں نے سٹور کی کھڑکی کی طرف دیکھا، میں نے وہی سکرٹ دیکھی جو میں نے پیرس کی گلی میں اس عورت کو پہنے دیکھا تھا۔ میں اپنی آنکھوں پر یقین نہ کر سکی۔ جب میں کام پر چلی گئی تو میں نے سٹور پر کال کی اور انہوں نے مجھے بتایا کہ انہیں یورپ سے اس طرز کی بس ایک ہی سکرٹ ملی ہے، اور یہ سکرٹ کھڑکی میں تھی۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ وہ سکرٹ میرے سائز کی تھی۔ جب میں سٹور میں سکرٹ خریدنے گئی تو اس کی قیمت آدھی رہ گئی، اور سٹور میں کام کرنے والے نے مجھے بتایا کہ انہوں نے سکرٹ کے لیے آرڈر نہیں دیا، بلکہ یہ اتفاقاً ان کے آرڈر میں شائع ہوئی تھی!

اس سکرٹ کو حاصل کرنے کے لیے میں نے محض ایک ہی کام کیا تھا، اور وہ محبت تھی، حالات و واقعات کے ذریعے پیرس سے آسٹریلیا کے مضافاتی علاقے کی گلی میں مجھ تک وہی سکرٹ پہنچائی گئی۔ یہ محبت کی پُرکشش طاقت ہے! محبت کا یہ قانونِ کشش اپنی کاروائی میں تھا۔

## تخیل

"یہ دنیا ہمارے تخیلات کے لیے ایک کینوس کے سوا کچھ نہیں ہے۔"

موضوعی نظریاتی مصنف: ہنری ڈیوڈ چوریو

جب کچھ مثبت تصور کرتے ہیں جو آپ چاہتے ہیں یا جسے پسند کرتے ہیں، تو آپ محبت کی طاقت پر قابو پا رہے ہیں۔ جب آپ کچھ مثبت اور اچھا تصور کرتے ہیں اور اس کے لیے محبت محسوس کرتے ہیں، تو جو کچھ آپ دے رہے ہیں وہی سب وصول

Scanned by CamScanner

کریں گے۔ اگر آپ اسے تصور کر سکتے ہیں اور محسوس کر سکتے ہیں، تو آپ اسے حاصل کر سکتے ہیں۔ مگر آپ جو کچھ بھی تصور کر رہے ہیں وہ محبت سے ہی ملے گا!

جو کچھ بھی آپ تصور کر رہے ہیں وہ کسی دوسرے شخص کو تکلیف نہ دے۔ کچھ ایسا تصور کرنا جو کسی دوسرے شخص کو تکلیف دے وہ محبت کے تحت نہیں ہوتا بلکہ محبت کی کمی کا باعث ہے۔ اور پورے یقین کے ساتھ کوئی بھی منفیت، حتیٰ کہ تصور بھی، اس شخص کے پاس اسی وحشت سے واپس آتا ہے جو اسے بھیجتا ہے! آپ جو کچھ بھی ادا کرتے ہیں، آپ وہی وصول کرتے ہیں۔

مگر میں آپ کو محبت کی طاقت اور آپ کے تخیل کے متعلق ایک حیرت انگیز چیز بتانا چاہتی ہوں۔ سب سے بہترین اور عمدہ چیز جو آپ سوچتے ہیں اس کا محبت کی طاقت کے ساتھ موازنہ نہیں کیا جا سکتا کہ یہ آپ کو کیا دے سکتی ہے۔ محبت کی کوئی حد نہیں! اگر آپ زندگی کے لیے حیرت انگیز لطف کے ساتھ ساتھ ذوق اور خوشی سے بھرپور ہونا چاہتے ہیں، تو محبت کی طاقت آپ کو اس حد تک صحت اور خوشی دے سکتی ہے جو آپ نے ابھی تک نہیں دیکھی۔ میں آپ کو یہ اس لیے بتا رہی ہوں تا کہ آپ اپنے تخیل کی حدود کو توڑنا شروع کر سکیں اور اپنی زندگی پر حدود کا تعین کرنا چھوڑ دیں۔ اپنے تخیل کو حدود سے باہر نکالیں اور اس حد تک عمدہ اور بہترین سوچیں جو آپ ممکن حد تک کر سکتے ہیں چاہے یہ جو کچھ بھی ہے جو آپ پانا چاہتے ہیں۔

ایسا شخص جو تکلیف برداشت کر رہا ہے اور ایسا شخص جو ایک عمدہ زندگی بسر کر رہا ہے دونوں میں فرق ایک ہی چیز سے پیدا ہوتا ہے۔۔۔ محبت۔ وہ لوگ جن کی زندگی حسین ہے ذرا تصور کریں کہ وہ جس چیز سے محبت کرتے ہیں اور پانا چاہتے ہیں، وہ اس کے لیے دوسرے لوگوں کی نسبت زیادہ محبت محسوس کرتے ہیں جو وہ تصور کر

Scanned by CamScanner

رہے ہیں! وہ لوگ جو مصیبتیں برداشت کر رہے ہیں وہ غیر دانستہ طور پر اپنے تخیل کو اس چیز کے لیے استعمال کر رہے ہیں جسے وہ نہیں چاہتے اور پسند نہیں کرتے، اور اس چیز سے متعلق منفیت محسوس کر رہے ہیں جو وہ تصور کر رہے ہیں۔ یہ بہت ہی سادہ سی بات ہے، لیکن یہ لوگوں کی زندگیوں میں بڑے بڑے اختلافات کھڑے کر دیتی ہے، اور آپ یہ اختلاف ہر طرف دیکھ سکتے ہیں۔

''عالی دماغ کا راز مکمل طور پر تصور کے استعمال میں پایا جاتا ہے۔''

معروف مصنف: کرسٹین ڈی ہارن

تاریخ نے یہ ثابت کیا ہے کہ وہ لوگ جو ناممکن کو تصور کرنے کی جرات کرتے ہیں، وہی لوگ تمام انسانی حدود کو توڑتے ہیں۔ انسانی جدوجہد کے ہر شعبے میں، چاہے وہ سائنس، طب، کھیل، فنونِ لطیفہ، یا ٹیکنالوجی ہو، ان لوگوں کے نام ہماری تاریخ میں لکھ دیئے گئے ہیں جنہوں نے ناممکن کو تصور کیا۔ اپنے تصور کی حدود توڑنے سے انہوں نے دنیا بدل ڈالی۔

آپ کی پوری زندگی وہی کچھ ہے جو آپ نے اسے بنانا تصور کیا ہے۔ ہر چیز جو آپ کے پاس ہے اور جو آپ کے پاس نہیں ہے، آپ کی زندگی میں ہر طرح کی صورتِ حال اور حالات و واقعات محض وہی ہیں جو آپ نے تصور کر رکھے ہیں۔ مسئلہ یہ ہے کہ بہت سے لوگ بُرا تصور کرتے ہیں! وہ سب سے حیرت انگیز آلے کو اپنے ہی خلاف استعمال کر رہے ہیں۔ بہتر تصور کرنے کی بجائے بہت سے لوگ خوف اور ان چیزوں کو تصور کرتے ہیں جو خراب ہو سکتی ہیں۔ اور جتنے یقین کے ساتھ وہ ان چیزوں کو تصور اور محسوس کرنا جاری رکھتے ہیں، وہ ہو جاتی ہیں۔ آپ جو کچھ بھی ادا کرتے ہیں وہی وصول کرتے ہیں۔ اپنی زندگی کے ہر شعبے میں آپ سے جس حد تک

Scanned by CamScanner

ہو سکے بہترین اور عمدہ ترین تصور کریں اور محسوس کریں، کیونکہ محبت کی طاقت حاصل کرنے کا سب سے آسان طریقہ آپ کا تصور کرنا ہے۔

جب میرے گھر والے امریکہ میں آباد ہوئے، ہم اپنے پندرہ سالہ کتے، کیبی کو ہمارے ساتھ رہنے کے لیے لے آئے۔ ایک رات، جب کیبی کو آئے ہوئے ابھی زیادہ وقت نہیں ہوا تھا، وہ کسی طرح باڑ میں ایک چھوٹے سے سوراخ سے نکل گیا۔ ہمارا گھر پہاڑوں کے اوپر تھا، لہٰذا وہ ایک معیاری مقام سے تھا۔ ہم نے اندھیرے میں گلیوں میں ڈھونڈا اور نشانات کا پیچھا کرتے ہوئے پہاڑوں کی طرف چلے گئے، مگر ہمارا کتا کہیں نہ ملا۔

جب میں اور میری بیٹی تلاش کر رہے تھے تو غم کا منفی احساس بڑھنا شروع ہو گیا۔ میں جانتی تھی کہ ہمیں تلاش کرنا چھوڑ دینا چاہیے اور فوری طور پر اپنے اندر کے احساسات کا رخ بدلنا چاہیے۔ منفی احساسات ہمیں بتا رہے تھے کہ ہم بُرا تصور کر رہے تھے، اور ہمیں جلد از جلد اپنے احساسات کا رخ بدلنا چاہیے اور بہتر تصور کرنا چاہیے۔ اس مقام پر ہر طرح کا نتیجہ نکل سکتا تھا، اور ہمیں یہ تصور اور محسوس کر کے کہ وہ گھر پر ہے، کیبی کے ہمارے ساتھ گھر پر باحفاظت موجود ہونے کے نتیجے کا انتخاب کرنا چاہیے تھا۔

اگلی ہی صبح ہمیں ایک درخت پر پڑا اطلاع نامہ ملا: پہاڑوں کی طرف جاتے ہوئے پیر یہ بتا رہے ہیں کہ کسی کو ایک چھوٹا سا کتا ملا ہے۔ یہ کیبی تھا۔ بالکل اسی وقت جب ہم نے تصور کیا تھا کہ ہمارا کتا ہمارے پاس بحفاظت گھر واپس آئے گا۔

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کو اپنی ذات میں کس طرح کی مشکل صورتحال کا سامنا ہے، بہتر نتیجہ تصور کریں اور اسے محسوس کریں! جب آپ ایسا کریں

Scanned by CamScanner

گے، آپ حالات بدل جائیں گے اور آپ صورتحال کو اپنی مرضی کے مطابق بدل دیں گے!

## آپ جو کچھ بھی تصور کرتے ہیں وہ موجود ہے

''تخلیق محض اسی کو باہر نکالنے کا عمل ہے جو پہلے سے موجود ہے۔''

ہندومت کے قدیم صحیفے سے ماخوذ

آپ جو بھی خواہش کرتے ہیں وہ پہلے سے موجود ہے! اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ وہ کیا ہے، اگر آپ اسے تصور کرتے ہیں، تو یہ خلقت میں پہلے سے موجود ہے۔

پانچ ہزار سال پہلے، ایک قدیم صحیفے میں محفوظ ہے کہ تمام تر تخلیقات کامل اور اختتام شدہ تھیں، اور یہ کہ کوئی بھی چیز جس کی تخلیق ممکن بنائی جاسکتی ہے وہ پہلے سے موجود ہے۔ اب پانچ ہزار سال بعد کوانٹم فزکس نے ثابت کر دیا ہے کہ کوئی بھی چیز اور ہر ایک چیز کا وجود اِس وقت موجود ہے۔

''زمین و آسمان کی تخلیق اور جو کچھ ان میں موجود ہے وہ مکمل تھا۔''

(انجیل کی پہلی کتاب 1:2)

اس کا آپ کے لیے اور آپ کی زندگی کے لیے جو مطلب بنتا ہے وہ یہ ہے کہ آپ اپنی زندگی میں اپنے لیے جو کچھ بھی تصور کر سکتے ہیں وہ پہلے سے موجود ہے۔ آپ کے لیے وہ تصور کرنا ناممکن ہے جس کا کوئی وجود نہیں ہے۔ تخلیق مکمل ہے۔ ہر ایک نظریہ موجود ہے۔ تو لہٰذا جب آپ دنیا کا کوئی ریکارڈ توڑنے یا مشرق کی طرف کہیں دور سفر کرنے یا صحت سے بھرپور ہونے یا ایک والد/ والدہ بننے کا تصور کرتے

Scanned by CamScanner

ہیں، تو یہ تمام تر ممکنات جو آپ کر رہے ہیں وہ چیزیں خلقت میں اس وقت موجود ہیں! اگر وہ پہلے سے اپنا وجود نہیں رکھتی تو آپ انہیں تصور کرنے کے قابل نہیں ہوں گے! ایسی چیزیں جنہیں آپ پسند کرتے ہیں اور جن کی خواہش کرتے ہیں انہیں غیر نمودار سے نمودار ہونے تک اپنی زندگی میں لانے کے لیے، آپ کو محض اس چیز کے لیے اپنے احساسات اور تخیل کے ذریعے محبت بانٹنی ہے، جو آپ چاہتے ہیں۔

اپنی زندگی کو اس طرح تصور کریں جس طرح کی زندگی آپ چاہتے ہیں۔ ہر اس چیز کو تصور کریں جو آپ چاہتے ہیں۔ ہر دن اپنے تخیل کو اپنے ساتھ رکھیں اور تصور کریں کہ کیسا لگتا اگر آپ کے تعلقات اچھے ہوتے۔ تصور کریں کہ آپ کو کیسا محسوس ہوگا اگر آپ کی نوکری اچانک سے چلی جائے۔ تصور کریں کہ آپ کی زندگی کیسی ہوتی اگر آپ اس کام کو کرنے کے لیے ضروری رقم موجود ہے جسے آپ پسند کرتے ہیں۔ تصور کریں کہ کیسا ہوگا اگر آپ صحت سے بھرپور ہوں۔ تصور کریں کہ کیسا محسوس ہوگا اگر آپ وہ ہر کام کر سکیں جو آپ کرنا چاہتے ہیں۔ آپ جو کچھ بھی پانا چاہتے ہیں اسے حاصل کرنے کے لیے اپنی تمام تر حسوں کا استعمال کریں۔ اگر آپ اٹلی کا سفر کرنا چاہتے ہیں، تو زیتون کے تیل کی خوشبو، پاستا کے ذائقے کو تصور کریں، تصور کریں کہ آپ سے اٹلی کے الفاظ بولے جا رہے ہیں، تصور کریں کہ آپ کلوسیم (روم میں موجود ایک قدیم تھیٹر) کے پتھر کو چھو رہے ہیں، خود کو اٹلی میں محسوس کریں!

اپنی گفتگو اور اپنی سوچ میں کہیں، اگر۔۔۔ اور باقی جملے کو اس چیز سے بھر دیں جو آپ چاہتے ہیں! اگر آپ ایک دوست سے بات کر رہے ہیں اور وہ شکایت کر رہے ہیں کیونکہ ان کے ہم پیشہ ساتھیوں نے ترقی کر لی اور انہوں نے نہیں کی، تو یہ کہہ کر ان کی مدد کریں کہ، فرض کریں کہ آپ کو یہ ترقی نہ ملنے کی وجہ یہ ہو کہ آپ اس

Scanned by CamScanner

سے زیادہ رقم کے ساتھ اس سے بڑے کام کے لیے ترقی حاصل کرنے جا رہے ہوں!
کیونکہ حقیقت یہ ہے کہ اس بات کا امکان موجود ہے کہ آپ کا دوست زیادہ رقم کے ساتھ ایک بڑے عہدے کی طرف ترقی کرنے جا رہا ہو جو پہلے سے موجود ہے، اور اگر وہ اسے تصور کر سکتے ہیں اور محسوس کر سکتے ہیں، تو اسے حاصل بھی کر سکتے ہیں!

''ایٹمز اور بنیادی زرات بذاتِ خود اصلی نہیں ہیں، وہ کسی ایک چیز
یا حقائق کی وجہ سے قوتوں یا امکانِ قوت کی دنیا قائم کرتے ہیں۔''

نوبل پرائز سے فتح یاب کوانٹم ماہر فزکس: ورنر ہائزنبرگ

اپنے تخیل کا استعمال کریں اور منصوبے بنائیں تا کہ آپ حقیقی طور پر اچھا محسوس کر سکیں۔ آپ جو کچھ بھی تصور کر سکتے ہیں وہ آپ کا انتظار کر رہا ہے، جو آپ کی نظروں سے اوجھل مکمل طور پر تخلیق شدہ ہے، اور اسے سامنے لانے کا راستہ اس چیز کو تصور اور محسوس کر کے محبت کی طاقت پر قابو پانا ہے جسے آپ پسند کرتے ہیں۔

کالج سے فارغ التحصیل ہونے کے بعد، ایک نوجوان عورت کئی کئی مہینے نوکری حاصل کرنے کے لیے محنت کرتی ہے۔ اس کی سب سے بڑی رکاوٹ ایک نوکری حاصل کرنے کے متعلق تصور کرنا تھی، جب اس کے پاس نوکری نہیں تھی۔ اس نے ہر روز اپنی ڈائری میں لکھا کہ وہ اس نوکری کے لیے بڑی شکر گزار ہے جو اسے ملنے جا رہی ہے، مگر ابھی تک کوئی نوکری نہیں ہے۔ پھر اچانک ہی اسے خیال آیا۔ ایک کے بعد ایک نوکری کے لیے درخواست دینے کے اس کے مایوس کن اعمال بلند اور واضح الفاظ میں کشش کے قانون سے کہہ رہے تھے کہ اس کے پاس کوئی نوکری نہیں ہے۔

تو یہاں پر نوجوان عورت نے کچھ ایسا کیا جس نے ہر چیز بدل ڈالی۔ اس

Scanned by CamScanner

نے اپنا تخیل استعمال کرنے کا فیصلہ کیا اور اس طرح رہنا شروع کیا جیسے وہ پہلے سے ہی نوکری کر رہی تھی۔ اس نے اپنا الارم اتنی صبح کے لیے لگایا جیسے وہ کام پر جا رہی ہو۔ بجائے کہ اپنی ڈائری میں یہ لکھنے کے کہ وہ اس نوکری کے لیے بڑی شکر گزار ہے، اس نے لکھا کہ وہ اپنی نوکری میں اپنی کامیابی اور ان لوگوں کے لیے کس قدر شکر گزار ہے جن کے ساتھ وہ کام کرتی ہے۔ اس نے اپنے ان کپڑوں کو پہننے کا منصوبہ بنایا جو وہ ہر دن اپنے کام پر پہن کر جائے گی۔ اس نے اپنی آمدن کے لیے ایک بچت کا کھاتا بنایا۔ دو ہفتوں کے اندر اندر اسے ایسا محسوس ہوا جیسے اس کے پاس سچ میں ایک نوکری ہے۔ پھر غیر متوقع طور پر ایک دوست نے اسے ایک عہدے کے متعلق بتایا جو اسے مل سکتا تھا۔ وہ ایک انٹرویو کے لیے گئی، اسے نوکری مل گئی اور اس نے ہر وہ چیز حاصل کر لی جو اس نے اپنی ڈائری میں لکھی تھی۔

## خود کو ناکامی سے بچائیں

جب بھی آپ خود کو یہ سوچنے کی اجازت دیتے ہیں کہ لوگ، چیزیں، اور حالات و واقعات کیا تجویز دیں گے، تو اس چیز کی پیروی نہیں کر رہے کہ آپ کیا سوچنا چاہتے ہیں۔ آپ اپنی خواہشات کی پیروی نہیں کر رہے بلکہ دوسروں سے اُدھار لے رہے ہیں۔ اس بات کا پتہ لگانے کے لیے کہ آپ کیا سوچنا یا کرنا چاہتے ہیں، اپنے تخیل کا استعمال کریں۔

معروف مصنف: کرسٹین ڈی۔ ہارسن

تخلیقی عمل کا استعمال کرتے ہوئے اس احساس کو پیدا کرنے کے لیے کہ آپ کے پاس وہ سب پہلے سے موجود ہے جو آپ چاہتے ہیں، تمام تر طریقوں کا

Scanned by CamScanner

استعمال کریں۔ خود کو کپڑوں، مناظر، تصویروں اور اس سے متعلقہ چیزوں سے گھیر لیں، تاکہ آپ وہ سب تصور اور محسوس کر سکیں جو آپ پانا چاہتے ہیں۔

اگر آپ نئے کپڑے چاہتے ہیں تو اس بات کا یقین کر لیں کہ آپ کی الماری میں نئے کپڑوں کے لیے خالی جگہ کے ساتھ ساتھ آپ کے نئے کپڑوں کے لیے خالی ہینگر موجود ہیں۔ اگر آپ اپنی زندگی میں زیادہ دولت حاصل کرنا چاہتے ہیں، تو کیا آپ کے بٹوے میں پیسوں کے لیے خالی جگہ موجود ہے یا یہ فالتو کاغذ کے ٹکڑوں سے بھرا ہوا ہے؟ اگر آپ ایک صحیح ساتھی چاہتے ہیں، تو آپ کو اس شخص کو اس وقت اپنے ساتھ تصور اور محسوس کرنا ہوگا۔ کیا آپ اپنے بستر کے بالکل درمیان میں سو رہے ہیں، یا آپ ایک طرف سو رہے ہیں کیونکہ آپ کا ساتھی آپ کے بستر کے دوسری طرف ہے؟ اگر آپ کا ساتھی اس وقت آپ کے ساتھ تھا، تو آپ اپنی الماری کی آدھی جگہ استعمال کر رہے ہوتے، کیونکہ آپ کے ساتھی کے کپڑے الماری کے باقی آدھے حصے میں ہوتے۔ کیا آپ اپنا میز دو لوگوں کے لیے درست کر رہے ہیں یا ایک شخص کے لیے؟ بس کسی چیز میں اضافی جگہ رکھتے جائیں جو آپ کر سکتے ہیں۔ اپنے روزمرہ کے کاموں میں اپنی خواہش کی مخالفت کو روکنے کے لیے اپنی بہترین کوشش کریں، اور اس کی بجائے سہاروں کی دنیا کا استعمال کریں جو آپ کو یہ محسوس کرنے کے لیے گھیر لیتی ہے کہ آپ کے پاس وہ سب پہلے سے موجود جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ یہ بہت سادہ اور آسان سی چیزیں ہیں جو آپ سہاروں اور اپنے تخیل کے ساتھ کر سکتے ہیں، مگر یہ حیرت انگیز طور پر طاقتور ہیں۔

ایک عورت ایک گھوڑا حاصل کرنے کے لیے مختلف طریقے اور اپنے تخیل کا استعمال کرتی ہے۔ وہ اپنی پوری زندگی ایک گھوڑا پانا چاہتی تھی، مگر اسے خریدنے کے

Scanned by CamScanner

لیے رقم اکٹھی نہ کر سکی۔ وہ ایک امریکی سنہرے رنگ کا گھوڑا چاہتی تھی اور ایک امریکی گھوڑے کی قیمت کئی ہزار ڈالر ہو سکتی تھی۔ لہٰذا اس نے وہی گھوڑا دیکھتے ہوئے تصور کیا جو وہ ہر وقت حاصل کرنا چاہتی تھی، اس نے اپنے باورچی خانے کی کھڑکی سے باہر دیکھا۔ اس نے امریکی سنہرے رنگ کے گھوڑے کی تصویر اپنے لیپ ٹاپ کی سکرین پر لگائی۔ جب بھی کبھی اس کے پاس موقع ہوتا، اس نے گھوڑے کی بے مقصد تصویر بنانا شروع کر دی۔ اس نے خریداری کے لیے گھوڑوں کو دیکھنا شروع کر دیا، اگرچہ وہ انہیں خرید نہیں سکتی تھی۔ وہ اپنے بچوں کو ایک سٹور پر لے گئی اور انہوں نے مل کر گھوڑے پر سفر کرنے کے جوتے پہن کر آزمائے۔ اس نے گھوڑے کی پشت پر رکھنے والی گدی دیکھی۔ اس نے محض ایک ہی چیز خریدی جو وہ خرید سکتی تھی، گھوڑے کی پشت پر بچھانے والا کپڑا، لیڈ اور گھوڑے کے بال سنوارنے والا برش، اور انہیں نمایاں جگہ پر رکھ دیا تا کہ وہ انہیں روزانہ دیکھ سکے۔ بعد میں کئی دفعہ وہ عورت اپنے قصبے میں گھوڑوں کی نمائش پر گئی۔ اس نمائش پر ایک لاٹری عمل میں آئی اور پہلا انعام امریکی سنہری گھوڑا تھا، بالکل وہی گھوڑا جو وہ تصور کر رہی تھی! اور یقیناً وہ انعام جیت گئی اور اپنا گھوڑا حاصل کر لیا!

آپ کی حسیں بھی سہارے ہیں۔ تو اپنی یہ محسوس کرنے میں مدد کرنے کے لیے کہ آپ کے پاس وہ سب ہے جو آپ چاہتے ہیں اپنی تمام حسوں کا استعمال کریں۔ آپ جو کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں اپنی جلد کے ساتھ اسے چھونے کا احساس محسوس کریں۔ اس کا ذائقہ چکھیں، اس کی خوشبو سے لطف اندوز ہوں، اسے دیکھیں اور سنیں!

ایک شخص نے اپنے لیے ایک سے زائد نوکریوں کی پیشکش حاصل کرنے کے لیے اپنی تمام تر حسوں کے ساتھ کام کیا۔ اس نے تین سال میں 75 عہدوں کے

Scanned by CamScanner

لیے درخواست بھیجی تھیں اور ایک بھی نوکری کی پیشکش حاصل نہیں کی، مگر پھر اس نے اپنے تخیل اور اپنی تمام تر حسوس کا استعمال یہ تصور کرنے کے لیے کیا کہ اسے اس کی پسند کی نوکری مل گئی۔ اس نے اپنے نئے دفتر میں ہر طرح کی تفصیل کو تصور کیا۔ اس نے اپنے تخیل میں اپنے کمپیوٹر کے بٹنوں کو چھوا۔ اس نے اپنے نئے گھر کے سرخ رنگ کی لکڑی کے بڑے سے میز کی پالش سے اٹھنے والی مہک کو سونگھا۔ اس نے اپنے ہم پیشہ ساتھیوں کو تصور کیا۔ اس نے انہیں نام دیئے۔ اس نے ان سے گفتگو کی۔ اس نے ان سے ملاقات کی۔ حتیٰ کہ اس نے اپنے دوپہر کے کھانے کے وقفے میں ٹیبوز کا ذائقہ چکھا۔ سات ہفتے بعد اسے انٹرویو کے لیے درخواستیں ملنا شروع ہو گئیں۔ پھر ثانوی انٹرویو کی درخواستیں آنا شروع ہو گئیں۔ پھر اسے نہ صرف ایک بلکہ دو زبردست نوکریوں کی پیشکش ہوئی۔ اس نے اس نوکری کو قبول کر لیا جسے وہ زیادہ پسند کرتا تھا: یہ اس کی پسندیدہ نوکری تھی!

یہ جان لیں کہ جب آپ نے تخلیقی عمل میں اپنا حصہ مکمل کر دیا، تو تخلیق مکمل ہو گئی! اب آپ اس پرانی دنیا میں نہیں رہے جہاں آپ کے پاس ایسا کچھ نہیں تھا جو آپ چاہتے تھے۔ آپ ایک نئی دنیا میں آ گئے ہیں جس میں ہر وہ چیز موجود ہے جو آپ چاہتے ہیں، اگرچہ آپ ابھی تک اسے دیکھ نہیں سکتے۔ یہ جان لیں کہ آپ اسے حاصل کر لیں گے!

Scanned by CamScanner

# طاقت کے کچھ نقاط

☆ اپنی زندگی میں وہ سب پانے کے لیے جو آپ چاہتے ہیں یا کچھ تبدیل کرنے کے لیے جو آپ نہیں چاہتے، اپنی زندگی میں محبت کی طاقت پر قابو پانے کے لیے تخلیقی عمل ہمیشہ ایک جیسا ہی رہے گا۔ اسے محسوس کریں۔ اسے حاصل کرلیں۔

☆ آپ کا تخیل آپ کو اس چیز سے جوڑتا ہے جو آپ چاہتے ہیں۔ آپ کی خواہش اور محبت کے احساسات کشش پیدا کرتے ہیں، مقناطیسی قوت، آپ کی خواہشات کو آپ کے پاس لا رہی ہے!

☆ خود کو اپنی خواہشات کے حصول کی حالت میں دیکھیں۔ عین اسی وقت، اس چیز کے لیے محبت محسوس کریں جو آپ تصور کر رہے ہیں۔

☆ آپ جو کچھ بھی چاہتے ہیں اپنے پورے دل سے اس کی خواہش کریں کیونکہ خواہش محبت کا ایک احساس ہے، اور آپ کو وہ سب حاصل کرنے کے لیے جس سے آپ محبت کرتے ہیں یقیناً محبت ہی کرنا ہوگی۔

☆ جب آپ اس چیز کے بارے میں کچھ مثبت تصور کر رہے ہوتے ہیں جسے آپ پسند کرتے ہیں اور پانا چاہتے ہیں، تو آپ محبت کی طاقت پر قابو پا رہے ہیں۔ اپنے تخیل کو حدود سے باہر نکالیں، اور آپ جس حد تک ہو سکے

Scanned by CamScanner

اس چیز کے لیے جو آپ چاہتے ہیں، بہتر اور بلند تر تصور کریں۔

☆ آپ جو بھی خواہش کرتے ہیں وہ پہلے سے موجود ہے! اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ وہ کیا ہے: اگر آپ اسے تصور کر سکتے ہیں، تو یہ پہلے سے ہی خلقت میں موجود ہے۔

☆ اپنی سوچ اور اپنی گفتگو میں کہیں، اگر۔۔۔ اور پھر باقی جملے کو اس سے بھر دیں جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں!

☆ سہاروں کا استعمال کریں۔ خود کو کپڑوں، مناظر، تصویروں اور اس سے متعلقہ چیزوں سے گھیر لیں، تا کہ آپ وہ سب تصور اور محسوس کر سکیں جو آپ پانا چاہتے ہیں۔

☆ آپ کی حسیں بھی سہارے ہیں۔ تو اپنی یہ محسوس کرنے میں مدد کرنے کے لیے کہ آپ کے پاس وہ سب ہے جو آپ چاہتے ہیں اپنی تمام حسوں کا استعمال کریں۔ اس کا ذائقہ چکھیں، اس کی خوشبو سے لطف اندوز ہوں، اسے دیکھیں اور اسے سنیں!

☆ جب آپ نے تخلیقی عمل میں اپنا حصہ مکمل کر دیا، تو آپ ایک نئی دنیا میں آ گئے ہیں جس میں ہر وہ چیز موجود ہے جو آپ چاہتے ہیں، اگرچہ آپ ابھی تک اسے دیکھ نہیں سکتے۔ یہ جان لیں کہ آپ اسے حاصل کر لیں گے!

Scanned by CamScanner

# احساس بھی تخلیق ہے

''جب بھی کبھی آپ کا احساس آپ کی خواہش کی خلاف ورزی کرے، تو جیت احساس کی ہوگی۔''

معروف مصنف: نیول گاڈرڈ

## سوچ کے میدان

میں چاہتی ہوں کہ آپ یہ سمجھیں کہ آپ کے ساتھ کیا ہوگا جب آپ اپنے اچھے احساسات کے ذریعے محبت بانٹیں گے، کیونکہ یہ حقیقی طور پر زبردست ہے۔ آپ کے احساسات ایک مقناطیسی دائرہ بناتے ہیں جو آپ کو مکمل طور پر گھیر لیتا ہے۔ ہر شخص ایک مقناطیسی دائرے سے گھرا ہوا ہے، اور اسے لیے آپ جہاں کہیں بھی جاتے ہیں، یہ مقناطیسی دائرہ آپ کے ساتھ ساتھ ہی چلتا ہے۔ آپ نے شاید پُرانی تصویریں دیکھی ہوں گی جو ایک ہی چیز کی منظر کشی کر رہی ہونگی جہاں انہوں نے ایک نورانی ہالہ یا گول چھلا دکھایا ہوگا جو ایک شخص کو گھیرے ہوئے ہے۔ تاہم یہ گول چھلا جو ہر شخص کو گھیرے ہوئے ہے درحقیقت ایک برقی مقناطیسی قوت ہے، اور یہ آپ کے دائرہ کی مقناطیسیت کی وجہ سے ہے جو آپ کو گھیرے ہوئے ہے، جس سے آپ اپنی زندگی میں ہر چیز کو اپنی طرف مائل کرتے ہیں۔ جو چیز کسی بھی وقت اس بات کا

Scanned by CamScanner

تعین کرتی ہے کہ آپ کا دائرہ منفی ہے یا مثبت، وہ آپ کے احساسات ہیں!

ہر وہ لمحہ جب آپ اپنے احساسات، الفاظ یا اعمال کے ذریعے محبت بانٹتے ہیں، تو آپ اپنے اردگرد کے حصار میں مزید محبت شامل کر دیتے ہیں۔ آپ جتنی زیادہ محبت کریں گے، آپ کی برقی مقناطیسی قوت اتنی ہی زیادہ بڑی اور طاقتور ہو جائے گی۔ آپ کی برقی مقناطیسی قوت اپنی طرف جو کچھ بھی کھینچ رہی ہے، آپ کے دائرے میں جتنی زیادہ محبت ہو گی آپ ان چیزوں کی اتنی ہی قوت کے ساتھ اپنی طرف کھینچنا شروع کر دیں گے جن سے آپ محبت کرتے ہیں۔ آپ ایک ایسے نقطہ پر پہنچ سکتے ہیں جہاں آپ کی مقناطیسی قوت بے حد مثبت اور مضبوط ہے، اتنی کہ آپ بہت ہی کم وقت میں کچھ اچھا محسوس اور تصور کر سکتے ہیں، اور ذرا بھی وقت لیے بغیر، یہ آپ کی زندگی میں آ جاتی ہے! یہ ایک زبردست طاقت ہے جو آپ کے پاس موجود ہے۔ یہ محبت کی قوت کی ایک حیرت انگیز طاقت ہے!

"اپنی سوچنے اور محسوس کرنے کی صلاحیت کی وجہ سے، آپ
تمام مخلوقات سے برتر ہیں۔"

معروف مصنف: نیول گاڈرڈ

میں اپنی زندگی میں پیش آنے والی ایک بہت ہی سادہ سی مشکل آپ کو بتانا چاہتی ہوں جو اس بات کی وضاحت کرتی ہے کہ محبت کس قدر تیزی سے کام کر سکتی ہے۔ مجھے پھول پسند ہیں اور اسی لیے میں ہر ہفتے تازہ پھول حاصل کرنے کے لیے اپنی پوری کوشش کرتی ہوں کیونکہ میں ان سے خوشی محسوس کرتی ہوں۔ عام طور پر میں کسانوں کی دکان سے پھول خریدتی ہوں، مگر اس مخصوص ہفتے میں بارش ہو رہی تھی اور وہاں منڈی نہیں لگی، اور کوئی پھول نہ تھا۔ وہاں پھول نہ ہونے پر میرا ردعمل یہ تھا

کہ یہ بہت اچھی بات ہے کیونکہ میں اس وجہ سے پھولوں سے مزید محبت اور قدر محسوس کروں گی۔ مایوسی محسوس کرنے کی بجائے میں نے محبت محسوس کرنے کا انتخاب کیا اور میں نے اپنے برقی مقناطیسی دائرے کو پھولوں سے محبت کے ساتھ مزید بھر دیا۔

دو گھنٹے کے اندر اندر مجھے پھولوں کا ایک بہت بڑا گلدان وصول ہوا۔ دنیا کے اس پار، میری بہن نے مجھے بے حد خوبصورت پھول بھیجے جو آپ نے پہلے کبھی نہیں دیکھے ہوں گے، میرے بارے میں یہ سوچتے ہوئے کہ کبھی میں نے اس کے لیے کچھ کیا تھا۔ جب آپ محبت کرتے ہیں، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ حالات کیسے ہیں، حالات ضرور تبدیل ہوں گے!

اب آپ اچھی طرح سمجھ سکتے ہیں کہ محبت کا انتخاب کرنا اتنا اہم کیوں ہے، کیونکہ ہر وہ لمحہ جب آپ محبت کرتے ہیں، تو آپ اپنے اردگرد کی مقناطیسی قوت میں محبت میں کئی گناہ اضافہ کرتے ہیں۔ آپ اپنی روزمرہ زندگی میں جتنی زیادہ محبت کرتے ہیں، آپ اپنے اردگرد کے دائرہ میں اتنی زیادہ محبت کی مقناطیسی قوت شامل کرتے ہیں اور ہر وہ چیز جو آپ چاہتے ہیں وہ آپ کے قدموں میں آ گرتی ہے۔

یہ وہ جادو ہے کہ آپ کی زندگی کیسی ہو گی جب آپ محبت کر رہے ہیں۔ میری زندگی اتنی جادوئی نہ تھی جتنی کہ یہ اب ہے۔ میری زندگی مکمل طور پر مشکلات اور پریشانیوں سے بھرپور تھی مگر میں نے زندگی کے متعلق ایک زبردست دریافت کی ہے، اور جو کچھ میں نے دریافت کیا وہ سب کچھ میں آپ کو اس کتاب میں بتا رہی ہوں۔ محبت کی طاقت کے لیے کچھ بھی مشکل نہیں ہے۔ کوئی بھی فاصلہ زیادہ لمبا نہیں ہے، کوئی مشکل ایسی نہیں جس پر قابو نہ پایا جا سکے؛ وقت اپنے راستے پر قائم نہیں رہ سکتا۔ آپ کائنات کی عظیم طاقت پر قابو پا کر اپنی زندگی میں ہر چیز بدل سکتے ہیں،

Scanned by CamScanner

آپ کو محض محبت کرنا پڑے گی!

## نقطۂ تخلیق

آپ ان چیزوں کے متعلق سوچ سکتے ہیں جو آپ حقیقی طور پر عظیم اشیاء کے طور پر چاہتے ہیں، مگر آپ کا نقطۂ نظر وسعت اختیار کرنے کا راستہ ہے جب آپ اس انداز میں سوچتے ہیں۔ جب آپ سوچتے ہیں کہ کوئی چیز واقعی اہم ہے، تو یہ اس بات پر اثر انداز ہو رہی ہے جو آپ کشش کے قانون سے متعلق کہہ رہے ہیں۔ یہ بہت مشکل ہے، یہ حاصل کرنا مشکل ہوتا جا رہا ہے، اور یہ غالباً بہت لمبا وقت لے گا۔ اور آپ بالکل درست ثابت ہوں گے، کیونکہ آپ جو کچھ بھی سوچتے اور محسوس کرتے ہیں، آپ وہی سب حاصل کریں گے۔ اگر آپ یہ سوچتے ہیں کہ آپ کی خواہش بہت بڑی ہے، تو آپ مشکل کھڑی کریں گے اور جو کچھ آپ چاہتے ہیں اس میں وقت کی تاخیر ہوتی جائے گی۔ مگر کشش کے قانون کے لیے کچھ بھی مشکل یا آسان نہیں ہے، اور کشش کے قانون کے لیے وقت کا کوئی تصور نہیں ہے۔

اپنی مدد کرنے کے لیے تخلیق کا درست نقطۂ نظر اپنائیں، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کی خواہش آپ کو کس قدر بڑی معلوم ہوتی ہے، اس کے متعلق اس طرح سوچیں جیسے یہ ایک نقطے کے برابر ہے! آپ شاید ایک گھر، گاڑی، چھٹیاں، پیسہ، ایک اچھا ساتھی، اپنی پسندیدہ نوکری، یا ایک بچہ چاہتے ہیں۔ آپ شاید صحت سے بھرپور جسم حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ آپ شاید ایک اچھے کالج میں جانے کے لیے امتحانات میں پاس ہونا چاہتے ہیں، کوئی ورلڈ ریکارڈ توڑنا چاہتے ہیں، صدر، ایک کامیاب اداکار، وکیل، مصنف یا استاد بننا چاہتے ہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کیا چاہتے ہیں، اس کے متعلق ایسے سوچیں جیسے یہ ایک نقطے کے برابر ہے، کیونکہ

Scanned by CamScanner

محبت کی طاقت کے لیے، آپ جو کچھ بھی چاہتے ہیں ایک نقطے سے بھی چھوٹا ہے!

''ہمارے شکوک وشبہات دھوکے باز ہوتے ہیں اور ہم وہ چیز کھو دیتے ہیں جو ہم عموماً حاصل کر سکتے ہیں۔''

انگریزی ڈرامہ نگار: ولیم شیکسپیئر

اگر آپ اپنے اعتماد کو ڈگمگاتا ہوا پاتے ہیں تو ایک بڑے سے دائرے میں صرف ایک نقطہ لگائیں اور اس نقطے کے آگے اپنی خواہش کا نام لکھیں۔ اتنی کثرت سے جتنا کہ آپ چاہتے ہیں، اپنی بنائی ہوئی تصویر کے دائرے کے اندر نقطے کو دیکھیں، محبت کی طاقت سے، اپنی خواہش کو اس نقطے کے سائز کے برابر سمجھتے ہوئے۔

## کسی منفی چیز کو کیسے تبدیل کریں

اگر آپ کی زندگی کوئی منفی چیز ہے اور آپ اسے بدلنا چاہتے ہیں، تو طریقہ کار ایک جیسا ہی ہے۔ یہ تصور اور محسوس کرتے ہوئے محبت کریں کہ آپ کے پاس وہ ہے جو آپ پانا چاہتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ کوئی بھی منفیت محبت کی کمی ہے، اور بس آپ کو منفی صورتحال کے مخالف تصور کرنا ہے، کیونکہ اس کا مخالف محبت ہے! مثال کے طور پر، اگر آپ کو کوئی بیماری ہے جس سے آپ جان چھڑانا چاہتے ہیں، تو صحت مند ہونے کے لیے اپنے جسم سے محبت کریں۔

اگر آپ کسی منفی چیز کو بدلنے کے لیے تخلیقی عمل کا استعمال کر رہے ہیں، تو یہ جان لیں کہ آپ کو منفی کو مثبت میں نہیں بدلنا چاہیے۔ یہ کرنا بہت ہی مشکل محسوس ہوتا ہے اور یہ اُس طرح نہیں جس طرح تخلیق کام کرتی ہے۔ تخلیق کا مطلب ہے کوئی نئی چیز بنائی گئی ہے جو خود بخود پرانی چیز کی جگہ لے لیتی ہے۔ آپ کو وہ چیز پانے کے لیے جو

Scanned by CamScanner

آپ چاہتے ہیں محض محبت کرنے کی ضرورت ہے، اور محبت کی طاقت آپ کے لیے منفیت کی جگہ حاصل کر لے گی۔

اگر ایک شخص زخمی ہے اور طبی مدد حاصل کر رہا ہے، مگر سب بہتر نہیں ہو رہا، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ زخم کو صحت یابی کی نسبت زیادہ تصور اور محسوس کر رہا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ آپ کا مکمل طور پر صحت یاب ہونے کا تصور کر سکنے کا مطلب یہ ہے کہ یہ پہلے سے وجود رکھتا ہے! اپنے مقناطیسی قوت کے دائرہ کو کسی بھی چیز اور ہر اس چیز کے متعلق اچھے احساسات سے بھر دیں جس سے آپ اچھا محسوس کرتے ہیں۔ اپنی زندگی کے ہر پہلو میں اپنی محبت کو مضبوط کریں۔ اس قدر اچھا محسوس کریں جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں، کیونکہ محبت بانٹنے کا ہر لمحہ مکمل طور پر بحالی لے کر آتا ہے۔

''آپ کے احساسات آپ کا حاکمِ مطلق ہیں۔''

ہندوستانی سیاستدان اور مصنف: چانکیا

آپ چاہے اپنی صحت، دولت، رشتے یا کوئی بھی دوسری چیز بدلنا چاہتے ہیں، طریقہ کار یہی ہے! اس چیز کو تصور کریں جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اسے حاصل کرنے کی چاہت کو تصور اور محسوس کریں۔ جو کچھ آپ چاہتے ہیں اس کے ساتھ ہر منظر اور حالت کو تصور کریں، اور اس طرح محسوس کریں جیسے آپ کے پاس اس وقت یہ موجود ہے۔ اس چیز کے حصول کو تصور اور محسوس کرتے ہوئے ہر دن سات منٹ گزارنے کی کوشش کریں جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ ایسا کرتے رہیں جب تک آپ یہ نہیں محسوس کرتے کہ آپ کے پاس اپنی خواہش پہلے سے موجود ہے۔ ایسا کرتے رہیں جب تک آپ یہ نہیں جان لیتے کہ آپ کی خواہش پر آپ کی ملکیت ہے، جیسے کہ آپ یہ جانتے ہیں کہ آپ کے نام پر آپ کی ملکیت ہے۔ صرف چند ایک

Scanned by CamScanner

چیزوں سے ایک یا دون گزرنے کے بعد آپ اس حالت میں آجائیں گے۔ دوسری چیزوں میں شاید آپ کا زیادہ وقت لگے۔ پھر فقط اتنی محبت کرتے ہوئے اور اتنے اچھے احساسات کے ساتھ جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں اپنی زندگی کا سفر جاری رکھیں، کیونکہ آپ جتنی زیادہ محبت کریں گے، آپ اتنی ہی جلدی اپنی خواہش پالیں گے۔

وہ سب تصور اور محسوس کر لینے بعد جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں، جو کچھ آپ تصور کر چکے ہیں آپ اس چیز کے ساتھ بالکل ایک نئی دنیا میں ہیں، لہٰذا ہر کسی کو اس زخم کے بارے میں بتا کر جو صحیح نہیں ہو رہا، اس نئی دنیا کی مخالفت نہ کریں، کیونکہ آپ ایک بار پھر بُرا تصور کر رہے ہیں، اور اِس طرح آپ پرانی دنیا میں واپس چلے گئے ہیں۔ آپ جتنا بُرا تصور کرتے ہیں، آپ وہی سب واپس وصول کریں گے۔ آپ جتنا اچھا تصور کریں گے، آپ وہی سب واپس پائیں گے۔ اگر آپ سے کوئی پوچھتا ہے کہ آپ کا زخم کیسا ہے؟ تو آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ میں سو فیصد بہتر محسوس کر رہا ہوں اور میرا جسم بہتر ہو رہا ہے۔ آپ یہ کہہ سکتے ہیں کہ یہ ایک نعمت ہے کیونکہ اس سے میں پہلے کی نسبت اپنے جسم اور صحت کی زیادہ قدر کرنے لگا ہوں جو میں نے اپنی زندگی میں پہلے کبھی نہیں کی۔ یا اگر آپ بہت زیادہ بہادر ہیں تو آپ کہہ سکتے ہیں کہ میں مکمل طور پر زخموں سے صحت یاب ہو چکا ہوں۔

آپ بُرا محسوس کیے بنا اس چیز کے متعلق بات نہیں کر سکتے جو آپ نہیں چاہتے۔ یہ اتنی سیدھی سی بات ہے، مگر لوگ زیادہ تر وقت اچھا محسوس نہ کرنے کے بہت عادی ہیں، حتیٰ کہ وہ اس بات کو تصور بھی نہیں کرتے کہ وہ کتنا بُرا محسوس کرتے ہیں جب وہ ان چیزوں کے متعلق گفتگو اور تصور کر رہے ہیں جو وہ نہیں چاہتے۔ جب آپ مکمل طور پر آگاہ ہو جائیں کہ آپ کس طرح محسوس کر رہے ہیں، اور آپ اپنے

Scanned by CamScanner

احساسات کے متعلق زیادہ خیال کرتے ہیں، تو آپ اس نقطہ پر پہنچ جائیں گے جہاں اپنے اچھے احساسات میں ذرا بھی کمی کرنا آپ کے لیے ناممکن ہوگا۔ آپ اچھے احساسات کے بے حد عادی ہو جائیں گے، آپ اپنے احساسات سے بہت آگاہ ہو جائیں گے، اتنے کہ اگر ان میں کمی آتی ہے تو آپ اسے محسوس کریں گے اور آپ فوری طور پر خود کو اچھے احساسات کی طرف لے جائیں گے۔ آپ سے اچھا محسوس کرنے اور زیادہ تر وقت خوش رہنے کی توقع کی جاتی ہے، کیونکہ آپ کا مقصد ایک عمدہ زندگی حاصل کرنا ہے، اور اسے حاصل کرنے کا دوسرا کوئی راستہ نہیں ہے!

''میں ابھی بھی خوش مزاج اور پُرمسرت ہونے کے لیے پُرعزم ہوں، چاہے مجھے کسی بھی صورتحال کا سامنا ہے، اس لیے کہ میں نے اپنے تجربے سے یہ بھی سیکھا ہے کہ ہماری خوشی یا پریشانی کا زیادہ تر حصہ ہمارے مزاج پر منحصر ہوتا ہے، نا کہ ہمارے حالات پر۔''

پہلے امریکی صدر جارج واشنگٹن کی بیوی: مارتھا واشنگٹن

## بُرے احساسات سے کیسے جان چُھڑائی جائے

آپ اپنے احساسات کو بدل کر اپنی زندگی میں کوئی بھی چیز بدل سکتے ہیں۔ جب آپ کسی بھی موضوع سے متعلق اپنے احساس کو بدلتے ہیں، تو موضوع تبدیل ہو جائے گا! آپ محبت دینے کی بجائے غصے یا پریشانی سے جان چھڑانے کی کوشش نہیں کرتے؛ جب آپ محبت پیدا کرتے ہیں تو غصہ اور پریشانی چلی جاتی ہے۔ ایسی کوئی چیز نہیں ہے جسے آپ سے باہر نہ نکالا جا سکے۔ جب آپ اپنی ذات میں محبت پیدا

Scanned by CamScanner

کرتے ہیں تو تمام بُرے احساسات چلے جاتے ہیں۔

زندگی میں بس ایک ہی طاقت ہے اور وہ طاقت محبت ہے۔ آپ چاہے اچھا محسوس کر رہے ہیں کیونکہ آپ محبت سے بھرپور ہیں، یا پھر آپ بُرا محسوس کر رہے ہیں کیونکہ محبت سے خالی ہیں، مگر آپ کے تمام تر احساسات محبت کے پیمانے ہیں۔

اگر ایک گلاس میں پانی ہے اور یہ پانی کا گلاس آپ کے جسم میں چلا گیا ہے تو محبت کے بارے میں سوچیں۔ جب ایک گلاس میں بہت تھوڑا پانی ہے، تو یہ پانی سے خالی ہے۔ آپ خالی جگہ کو باہر کھینچنے کی کوشش کر کے اور خالی جگہ کو اِدھر اُدھر ہلا کر گلاس میں پانی کی سطح تبدیل نہیں کر سکتے۔ خالی جگہ گلاس کو پانی سے بھرنے سے ہی جائے گی۔ جب آپ کے احساسات بُرے ہوتے ہیں تو آپ محبت سے خالی ہوتے ہیں، اور اسی لیے جب آپ اپنے اندر محبت پیدا کرتے ہیں تو بُرے احساسات چلے جاتے ہیں۔

## بُرے احساسات کی مخالفت نہ کریں

زندگی میں ہر چیز کی ایک بالکل درست جگہ ہوتی ہے، بشمول بُرے احساسات کے۔ بُرے احساسات کے بغیر آپ کبھی یہ نہ جان پاتے کہ اچھا محسوس کرنا کیسا لگتا ہے۔ آپ سارا وقت محض ایک ہی عجیب سا احساس محسوس کریں گے کیونکہ آپ کے پاس اپنے احساسات کو ماپنے کے لیے کوئی پیمانہ نہیں ہوتا۔ آپ کبھی بھی یہ نہ جان پاتے کہ خوش و خرم یا پُرمسرت محسوس کرنا کیسا لگتا ہے۔ یہ محض افسردگی محسوس کرنے کی بدولت ہے کہ آپ کو معلوم ہوتا ہے کہ خوش ہونا کتنا اچھا محسوس ہوتا ہے۔ آپ کبھی بھی زندگی سے بُرے احساسات کو ختم نہیں کر سکتے کیونکہ یہ زندگی کا ایک حصہ ہیں، اور ان کے بنا آپ عمدہ احساسات حاصل نہیں کر پاتے!

Scanned by CamScanner

اگر آپ بُرے احساسات کے بنا ہی بُرا محسوس کر رہے ہیں، تو آپ اپنے بُرے احساسات میں مزید قوت شامل کر رہے ہیں۔ نہ صرف آپ کے بُرے احساسات مزید بدتر ہوں گے، بلکہ آپ اس منفیت میں بھی اضافہ کریں گے جس کا آپ مظاہرہ کر رہے ہیں۔ اب اس بات کو سمجھ جائیں کہ بُرے احساسات ایسی زندگی نہیں بناتے جو آپ چاہتے ہیں، جو بُرے احساسات کو خود پر قابو نہ پانے میں آپ کو مزید ہوشیار بنائے گی۔ آپ اپنے احساسات کے ذمہ دار ہیں، اور اسی لیے اگر آپ کے احساسات بُرے ہیں جو آپ پر طاری ہیں تو ان کی طاقت کو خارج کرنے کا ایک طریقہ مزید خوش ہونا ہے!

"اس دنیا کے اندر سوچ، احساسات اور طاقت کی روشن اور خوبصورت دنیا ہے، اگرچہ یہ پوشیدہ ہے، مگر اس کی قوتیں بے حد بڑی ہیں۔"

معروف مصنف: چارلس ہانل

زندگی کو ایک تفریح کی طرح تصور کیا جاتا ہے! جب آپ مزاح کر رہے ہوں تو آپ بہت اچھا محسوس کرتے ہیں اور عمدہ چیزیں حاصل کرتے ہیں! جب آپ زندگی کو زیادہ سنجیدہ لیتے ہیں تو آپ سنجیدہ چیزیں وصول کرتے ہیں۔ مزاح کرنے سے آپ وہ زندگی حاصل کرتے ہیں جو آپ چاہتے ہیں، اور چیزوں کو زیادہ سنجیدگی سے لینے سے ایسی زندگی ملتی ہے جو آپ کو سنجیدگی سے لینی پڑے گی۔ آپ کے پاس اپنی زندگی پر مکمل اختیار کی طاقت ہے، اور آپ اسے اپنی زندگی کو کسی راستے کی طرف ڈالنے کے لیے جو آپ چاہتے ہیں، ڈیزائن کر سکتے ہیں، مگر آپ کو اپنی قسم، خوش رہیں!

Scanned by CamScanner

بُرے احساسات کے متعلق مزید واضح کرتے ہوئے، میں نے بُرے احساسات کو جنگلی گھوڑوں کی طرح تصور کیا ہے۔ ایک غصے والا گھوڑا، ایک ناراض گھوڑا، بے حد کم بخت گھوڑا، بدمزاج گھوڑا، چڑچڑا گھوڑا، پریشان کرنے والا گھوڑا، تنگ مزاج گھوڑا، آپ اسے جو چاہے نام دیں، بُرے احساس سے بھرپور گھوڑے اصطبل میں موجود ہیں۔ اگر میں کسی چیز کے متعلق مایوسی محسوس کرتی ہوں جو پیش آئی ہے، تو پھر میں خود سے کہتی ہوں، تو مایوسی کے گھوڑے پر کیوں سوار ہے؟ ابھی اسی وقت اس سے اُترو، کیونکہ یہ مزید مایوسی کی سمت میں جا رہا ہے اور تم وہاں نہیں جانا چاہتی جہاں یہ جا رہا ہے۔ اور اس طرح میں بُرے احساسات کو جنگلی گھوڑوں کی طرح تصور کرتی ہوں، میں ان پر سوار ہوتی ہوں، اور اگر میں ان پر سوار ہوتی ہوں، تو پھر میں ان سے اُتر بھی سکتی ہوں۔ میں بُرے احساسات کو اس طرح نہیں دیکھتی جیسے یہ کوئی ایسی چیز ہے جو مجھ پر چھائی ہوئی ہے یا یہ کوئی دوسرا شخص ہے، کیونکہ یہ سچ نہیں ہے۔ بُرے احساسات وہ نہیں ہیں جو آپ ہیں، اور یہ وہ بھی نہیں ہے جو کوئی شخص حقیقت میں ہے۔ بُرے احساسات ایک ایسی چیز ہے جسے آپ خود کو محسوس کرنے کی اجازت دے دیتے ہیں، اور آپ اتنی جلدی اس گھوڑے سے اُترنے کا انتخاب کر سکتے ہیں جتنی تیزی سے آپ اس پر چڑھے۔

اگر آپ بُرے احساسات کو ایک جنگلی گھوڑے کی طرح سوچیں جس پر آپ سوار ہوئے، تو یہ بُرے احساسات سے طاقت چھیننے کا ایک طریقہ ہے! اگر آپ کا کوئی قریبی شخص چڑچڑا ہے، ان کے بُرے احساسات آپ پر اثر انداز ہونے کے لیے بہت کم طاقت رکھتے ہوں گے اگر آپ انہیں اس طرح تصور کریں جیسے کہ وہ ایک چڑچڑے گھوڑے پر سوار ہیں۔ آپ ان کے چڑچڑے پن کو زیادہ دل پر نہیں لیں گے۔ پر اگر

Scanned by CamScanner

آپ اسے دل پر لیتے ہیں اور آپ ان کے چڑچڑے پن کی وجہ سے چڑچڑے ہو جاتے ہیں، تو پھر آپ ان کے چڑچڑے گھوڑے پر ان کے ساتھ چڑھ جاتے ہیں!

''غیر عقلمندانہ رویے کا بھی عقلمندی سے جواب دیں۔''

لاؤ ٹزو

اور اسی لیے زندگی میں کسی بھی چیز کے ساتھ جو میں نہیں چاہتی، مزاح کرنے کے لیے اپنے تخیل کا استعمال کرتی ہوں اور جو چیز میں نہیں چاہتی اس سے طاقت چھین لیتی ہوں۔ بعض اوقات خود کو یا دوسرے لوگوں کو زندگی کے مختلف حالات میں جنگلی گھوڑوں پر سوار ہوتے دیکھ کر مجھے ہنسی آتی ہے، اور جب آپ ایک بُرے احساس میں خود پر ہنس سکتے ہیں، تو یہ واقعی کچھ ہے! آپ نے اپنی زندگی بدل لی ہے۔

اگر آپ بُرا محسوس کر رہے ہیں، تو خود پر اچانک حملہ کر کے جو آپ بُرا محسوس کرتے ہیں، اس بُرے احساس کو مزید طاقت نہ دیں۔ اگر آپ ایسا کرتے ہیں، تو آپ محض اس جنگلی گھوڑے کو ایک بہت بڑے منفی پاگل پن میں بدل رہے ہیں۔ مرکزی نقطہ بُرے احساسات سے نفرت کرنا نہیں ہے بلکہ دانستہ طور پر اچھے احساسات کا انتخاب اور اکثر اوقات انتخاب کرنا ہے۔ جب آپ بُرے احساسات کو ماننے سے انکار کرتے ہیں، تو وہ بڑھ جاتے ہیں! آپ جتنا زیادہ بُرے احساسات کو ناپسند کریں گے، اتنا ہی زیادہ آپ ان میں اضافہ کریں گے۔ آپ زندگی میں جتنی زیادہ کسی چیز کی مخالفت کریں گے، آپ اتنا زیادہ اسے اپنے قریب لائیں گے۔ لہٰذا بُرے احساسات کی بالکل پرواہ نہ کریں اگر یہ آپ پر طاری ہوتے ہیں۔ اگر ان کی بالکل مخالفت نہیں کریں گے تو اس طرح آپ ان سے ان کی تمام تر طاقت چھین لیں گے۔

Scanned by CamScanner

# طاقت کے کچھ نقاط

☆ ہر شخص ایک مقناطیسی دائرے سے گھرا ہوا ہے۔ آپ جہاں کہیں بھی جاتے ہیں، یہ مقناطیسی دائرہ آپ کے ساتھ جاتا ہے۔

☆ آپ ہر چیز کو اپنے دائرے کی مقناطیسیت کے ذریعے کشش کرتے ہیں۔ آپ کے احساسات اس بات کا تعین کرتے ہیں کہ کسی بھی وقت آپ کا دائرہ مثبت ہے یا منفی۔

☆ ہر ایک لمحہ جب آپ اپنے احساسات، الفاظ یا اعمال کے ذریعے محبت کرتے ہیں، آپ اپنے اردگرد کے دائرہ میں مزید محبت شامل کرتے ہیں۔

☆ آپ کے دائرہ میں جتنی زیادہ محبت ہوگی، آپ میں ان چیزوں کو اپنی طرف کشش کرنے کی اتنی ہی زیادہ طاقت ہوگی جو آپ پسند کرتے ہیں۔

☆ تصور کریں کہ آپ جو چاہتے ہیں وہ ایک نقطے کے برابر ہے! جو آپ چاہتے ہیں وہ محبت کی طاقت کے لیے ایک نقطے سے بھی چھوٹا ہے!

☆ آپ کو منفی کو مثبت میں نہیں بدلنا چاہیے۔ محض اس چیز کے لیے محبت کریں جو آپ چاہتے ہیں، کیونکہ جو آپ چاہتے ہیں اس کی تخلیق منفیت کی جگہ اختیار کر لے گی۔

☆ ہر دن یہ تصور اور محسوس کرتے ہوئے سات منٹ گزاریں کہ آپ کے پاس

Scanned by CamScanner

وہ موجود ہے جو آپ چاہتے ہیں۔ ایسا کرتے رہیں جب تک آپ یہ نہیں جان لیتے کہ آپ کی خواہش پر آپ کی ملکیت ہے، جیسے کہ آپ یہ جانتے ہیں کہ آپ کے نام پر آپ کی ملکیت ہے۔

☆ زندگی میں صرف ایک ہی طاقت ہے اور وہ طاقت محبت ہے۔ چاہے آپ اچھا محسوس کر رہے ہیں؛ کیونکہ آپ محبت سے بھرپور ہیں، یا آپ بُرا محسوس کر رہے ہیں؛ کیونکہ آپ محبت سے خالی ہیں، مگر آپ کے تمام تر احساسات محبت کے پیمانے ہیں۔

☆ بُرے احساسات کے متعلق مزید واضح کرتے ہوئے، بُرے احساسات کو ایسے جنگلی گھوڑے کی طرح تصور کریں جس پر آپ سوار ہیں۔ اگر آپ ان پر سوار ہو سکتے ہیں تو آپ ان سے اُتر بھی سکتے ہیں! آپ اس گھوڑے سے نیچے اُترنے کا انتخاب اس قدر تیزی سے کر سکتے ہیں جتنی تیزی سے آپ ان پر چڑھے۔

☆ اسے بدل دیں جو آپ دے رہے ہیں، تو آپ ہمیشہ بلاشرکتِ غیرا سے بدل دیں گے جو آپ وصول کریں گے، کیونکہ یہی کشش کا قانون ہے۔ یہی محبت کا قانون ہے۔

Scanned by CamScanner

# زندگی آپ کی پیروی کرتی ہے

''تقدیر کا اتفاق سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ اس کا تعلق انتخاب سے ہے۔''

امریکی سیاسی رہنما: ولیم جیننگز برائن

زندگی آپ کی پیروی کرتی ہے۔ یقیناً آپ اپنی زندگی میں جو بھی تجربہ کرتے ہیں وہ اسی کا نتیجہ ہے جو آپ نے اپنی سوچ اور احساسات کے ذریعے دیا ہے، چاہے آپ کو یہ معلوم ہو کہ آپ نے ان کا مظاہرہ کیا ہے یا نہ ہو۔ زندگی آپ کو پیش نہیں آ رہی۔۔۔۔ زندگی آپ کی پیروی کر رہی ہے۔ آپ کی تقدیر آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ آپ جو کچھ بھی سوچتے ہیں، آپ جو کچھ بھی محسوس کرتے، وہ آپ کی زندگی کا فیصلہ کرے گا۔

آپ کی زندگی میں ہر چیز آپ کو اس چیز کا انتخاب کرنے کے لیے پیش آئی ہے جسے آپ پسند کرتے ہیں! زندگی ایک فہرست ہے، اور آپ ہی وہ شخص ہیں جو انتخاب کرتا ہے کہ آپ اس فہرست میں سے کیا پسند کرتے ہیں! مگر کیا آپ ان چیزوں کا انتخاب کر رہے ہیں جو آپ پسند کرتے ہیں یا آپ فیصلہ سازی کرنے اور بُری چیزوں کی نشاندہی کرنے میں بے حد مصروف ہیں؟ اگر آپ کی زندگی بہتری سے بہت دور ہے، تو پھر آپ نادانستہ طور پر تمام بُری اشیاء کی نشاندہی کر رہے ہیں۔ آپ

Scanned by CamScanner

نے خود کو اپنی زندگی کے مقصد سے ہٹانے کے لیے خود کو یہ سوچنے کی اجازت دے دی ہے کہ چیزیں بُری ہیں۔ کیونکہ آپ کی زندگی کا مقصد محبت کرنا ہے! آپ کی زندگی کا مقصد خوشی ہے۔ آپ کی زندگی کا مقصد ان چیزوں کا انتخاب کرنا ہے جو آپ پسند کرتے ہیں اور ان چیزوں سے دور جانا ہے جو آپ پسند نہیں کرتے، لہٰذا آپ ان کا انتخاب نہیں کرتے۔

## اس کا انتخاب کریں جس سے آپ محبت کرتے ہیں

جب آپ اپنے خوابوں کی گاڑی کو گلی میں تیزی سے گزرتے ہوئے دیکھتے ہیں، تو زندگی اس کار کا آپ کو نظارہ کروا رہی ہے! آپ کیسا محسوس کرتے ہیں جب آپ اپنے سپنوں کی گاڑی کو دیکھتے ہیں کہ یہی سب کچھ ہے، کیونکہ اگر آپ اس کار سے محبت کے سوا کچھ بھی محسوس نہ کرنے کا انتخاب کرتے ہیں، تو آپ اپنے سپنوں کی گاڑی کو اپنی طرف لا رہے ہیں۔ لیکن اگر آپ حسد اور جلن محسوس کرتے ہیں کیونکہ آپ کے سپنوں کی گاڑی کوئی اور چلا رہا ہے تو آپ نے محض خود کو اپنے سپنوں کی گاڑی حاصل کرنے سے دور کیا۔ زندگی نے آپ کے سامنے گاڑی پیش کی تاکہ آپ انتخاب کر سکیں۔ اور آپ محبت محسوس کر کے اس کا انتخاب کرتے ہیں۔ کیا آپ نے یہ دیکھا کہ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کسی اور کے پاس وہ چیز ہے اور آپ کے پاس نہیں ہے؟ زندگی آپ کو ہر چیز پیش کر رہی ہے، اور اگر آپ اس کے لیے محبت محسوس کرتے ہیں، تو آپ اپنے لیے وہی چیز لا رہے ہیں۔

جب آپ ایک خوش باش جوڑا دیکھتے ہیں جو دیوانوں کی طرح محبت کرتے ہیں، اور آپ شدت سے اپنی زندگی میں ایک ساتھی چاہتے ہیں، تو زندگی آپ کے سامنے ایک خوش باش جوڑا پیش کر رہی ہے تاکہ آپ انتخاب کریں۔ لیکن اگر آپ

Scanned by CamScanner

دکھ یا اکیلا پن محسوس کرتے ہیں جب آپ ایک خوش باش جوڑا دیکھتے ہیں، تو آپ محض منفیت کا مظاہرہ کرتے ہیں، اور اس کے زیرِ اثر یہ کہتے ہیں کہ میں پریشان اور اکیلا رہنا چاہتا ہوں۔ جو چیز آپ چاہتے ہیں آپ کو اس کے لیے محبت دینا ہوگی۔ اگر آپ ایک بھاری وزن شخص ہیں اور آپ گلی میں چلتے جا رہے ہیں اور آپ کے پاس سے بہترین جسم کا حامل شخص گزرتا ہے، آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟ زندگی انتخاب کرنے کے لیے آپ کے سامنے ایک عمدہ جسم پیش کر رہی ہے، اور اسی طرح اگر آپ بُرا محسوس کرتے ہیں کیونکہ آپ ایسے جسم کے حامل نہیں ہیں، تو آپ کہتے ہیں کہ میں اس طرح کا جسم نہیں چاہتا، میں ایک بھاری جسم چاہتا ہوں جو میرے پاس ہے۔ اگر آپ کسی طرح کی بیماری سے نمٹ رہے ہیں، درآنحالیکہ آپ صحت مند لوگوں سے گھرے ہوئے ہیں، آپ کیسا محسوس کرتے ہیں؟ زندگی آپ کے سامنے صحت مند لوگوں کو پیش کر رہی ہے تاکہ آپ صحت کا انتخاب کر سکیں، اور اسی طرح جب آپ صحت کی کمی کے بارے میں بُرا محسوس کرنے کی نسبت اپنے اردگرد صحت کے لیے محبت محسوس کرتے ہیں، تو آپ اپنے لیے صحت کا انتخاب کر رہے ہیں۔

جب آپ کسی چیز کے بارے میں اچھا محسوس کرتے ہیں جو کسی شخص کے پاس ہے، تو اسے اپنی طرف لا رہے ہیں۔ جب آپ کسی دوسرے شخص کی کامیابی، کسی دوسرے شخص کی خوشی، یا تمام تر اچھی چیزیں جو کسی دوسرے شخص کے پاس ہیں، کے متعلق اچھا محسوس کرتے ہیں، تو آپ زندگی کی فہرست سے انہی چیزوں کا انتخاب کر رہے ہیں، اور انہی چیزوں کو اپنی جانب مائل کر رہے ہیں۔

اگر آپ کسی ایسے شخص سے ملتے ہیں جو ایسی خصوصیات کا حامل ہیں جو آپ کی خواہش ہے کہ آپ میں ہوتیں، تو ان خصوصیات سے محبت کریں اور اس شخص میں

Scanned by CamScanner

ان خصوصیات کے متعلق اچھا محسوس کریں۔ اگر کوئی شخص ذہین، خوبصورت یا کسی قدرتی صلاحیت کا حامل ہے، تو ان خصوصیات سے محبت کریں اور اِس طرح آپ نے ان چیزوں کا اپنے لیے انتخاب کرلیا!

اگر آپ ایک والد/ والدہ بننا چاہتے ہیں اور آپ ایک لمبے عرصے سے کوشش کررہے ہیں، تو پھر محبت کریں اور ہر اس لمحے میں اچھا محسوس کریں جب آپ ایک والد/ والدہ کو ایک بچے کے ساتھ دیکھتے ہیں! اگر آپ مایوسی محسوس کرتے ہیں جب آپ بچے دیکھتے ہیں کیونکہ آپ کے پاس بچہ نہیں ہے، تو پھر آپ بچوں کو خود سے دور کررہے ہیں۔ ہر وہ لمحہ جب آپ بچے دیکھتے ہیں تو زندگی آپ کے سامنے بچے پیش کررہی ہے، تاکہ آپ ان کا انتخاب کرسکیں۔

جب آپ ایک کھیل کھیل رہے ہوں اور کوئی دوسرا شخص جیت جاتا ہے، جب ایک ہم پیشہ ساتھی آپ کو بتاتا ہے کہ اس کی تنخواہ میں اضافہ ہوگیا ہے، جب کوئی شخص لوٹری میں جیتتا ہے، جب ایک دوست آپ کو بتاتا ہے کہ اس کی بیوی نے اسے ہفتے کے اختتام پر ایک حیرت انگیز تحفہ دیا ہے، یا یہ کہ انہوں نے ایک خوبصورت سا نیا گھر خریدا ہے، یا یہ کہ ان کے بچے نے ایک سکالرشپ جیتی ہے، تو آپ کو اس کی طرح خوش ہونا چاہیے۔ آپ کو اتنا خوش اور پُرمسرت ہونا چاہیے جیسے کہ یہ آپ کے ساتھ پیش آیا ہو، کیونکہ تبھی آپ اسے ہاں کہہ رہے ہیں، تبھی آپ اسے محبت دے رہے ہیں، اور آپ اسے اپنی طرف مائل کررہے ہیں!

جب آپ اپنے سپنوں کی گاڑی، ایک خوش باش جوڑا، عمدہ جسم، بچے، کسی شخص میں اعلیٰ خصوصیات، یا جو کچھ بھی آپ چاہتے ہیں، دیکھتے ہیں، اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کی فریکونسی اتنی ہی ہے جتنی کہ ان چیزوں کی! خوش ہوجائیں، کیونکہ آپ کی

Scanned by CamScanner

خوشی اس کا انتخاب کر رہی ہے۔

زندگی میں ہر چیز خود کو آپ کے سامنے پیش کر رہی ہے تا کہ آپ اس کا انتخاب کر سکیں جسے آپ پسند کرتے ہیں اور جسے آپ پسند نہیں کرتے، لیکن صرف محبت ہی وہ لا سکتی ہے جسے آپ پسند کرتے ہیں۔ زندگی کی فہرست میں بہت سی ایسی چیزیں شامل ہیں جنہیں آپ پسند نہیں کرتے، لہٰذا بُرے احساسات کا مظاہرہ کر کے ان کا انتخاب نہ کریں۔ کسی دوسرے شخص کا تخمینہ لگائیں اور سوچیں کہ وہ بُرا ہے، تو آپ خود میں منفیت لے آئیں گے۔ کسی چیز کے متعلق حسد یا جلن محسوس کریں جو کسی دوسرے شخص کے پاس ہے، تو آپ خود میں منفیت پیدا کر رہے ہیں جبکہ ساتھ ہی ساتھ اسی چیز کو دور کر رہے ہیں جو آپ شدت سے چاہتے ہیں۔ جو آپ چاہتے ہیں وہ محض محبت سے ہی حاصل ہوتا ہے!

> ''یہ ایک ایسا معجزہ ہے جو ہمیشہ ان لوگوں کو پیش آتا ہے جو حقیقتاً محبت کرتے ہیں؛ جتنی زیادہ وہ محبت کرتے ہیں، اتنا ہی زیادہ وہ وصول کرتے ہیں۔''
>
> مصنف اور شاعر: رائنر ماریا رِلکی

## واحد قانون؛ آپ خود!

ایک سادہ سا فارمولا ہے جو آپ کشش کے قانون کے لیے استعمال کر سکتے ہیں، جو آپ کو ہر شخص، صورتحال اور ماحول کے ساتھ اچھے مقام پر قائم رکھے گا۔ جہاں تک کشش کے قانون کا تعلق ہے، تو پوری دنیا میں صرف ایک ہی شخص ہے؛ آپ خود! یہاں کوئی دوسرا شخص نہیں ہے، اور کچھ بھی نہیں ہے جہاں تک کشش کے

Scanned by CamScanner

قانون کا تعلق ہے۔ یہاں صرف آپ ہی ہیں، کیونکہ کشش کا قانون آپ کے احساسات کا ردِعمل دکھا رہا ہے! یہ محض وہی ہے جو آپ ان معاملات میں دیتے ہیں۔ اور یہ باقی ہر شخص کے لیے ایک جیسا ہی ہے۔ تو لہٰذا حقیقت میں کشش کا قانون آپ کا قانون ہے۔ یہاں بس آپ ہی ہیں، اور کوئی دوسرا شخص نہیں ہے۔ کشش کے قانون کے لیے دوسرا شخص آپ ہی ہیں، اور یہ کہ دوسرا شخص آپ ہی ہیں اور دوسرے لوگ بھی آپ ہی ہیں، کیونکہ آپ کسی بھی دوسرے شخص کے لیے جو کچھ بھی محسوس کرتے ہیں، آپ اسے اپنی جانب ہی لا رہے ہیں۔

آپ کسی دوسرے شخص کے لیے جو محسوس کرتے ہیں، آپ کسی دوسرے شخص کے متعلق جو کچھ کہتے یا سوچتے ہیں، آپ جو کچھ کسی دوسرے شخص کے ساتھ کرتے ہیں، وہ آپ اپنے آپ سے کرتے ہیں۔ تنقید کریں تو آپ یہ خود کو ہی دے رہے ہیں۔ کسی دوسرے شخص یا چیز کو حوصلہ افزائی اور محبت دیں، تو آپ یہ خود کو ہی دیتے ہیں۔ کشش کے قانون کے لیے یہاں دوسرا کوئی نہیں ہے، تو اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کسی دوسرے شخص کے پاس وہ چیز ہے جو آپ چاہتے ہیں، جب آپ اس کے لیے محبت محسوس کرتے ہیں تو آپ اسے اپنی زندگی میں شامل کر رہے ہیں! اور کسی بھی چیز کے ساتھ جو آپ پسند نہیں کرتے، صرف بنا تنقید کے اس سے اپنا راستہ بدل لیں، تو آپ اسے اپنی زندگی میں شامل نہیں کریں گے۔

## کشش کے قانون کے لیے صرف ہاں ہے

ان چیزوں سے دور چلے جائیں جو آپ پسند نہیں کرتے اور ان کے لیے کچھ بھی محسوس نہ کریں۔ ان چیزوں سے انکار نہ کریں جنہیں آپ پسند نہیں کرتے،

Scanned by CamScanner

کیونکہ انکار کرنے سے یہ آپ کے پاس آتی ہیں۔ جب آپ ان چیزوں سے انکار کرتے ہیں جنہیں آپ پسند نہیں کرتے، آپ ان کے بارے میں بُرا محسوس کر رہے ہیں، تو آپ بُرے احساسات کا مظاہرہ کر رہے ہیں، اور آپ ان احساسات کو اپنی زندگی میں منفی حالات وواقعات کی صورت میں واپس پائیں گے۔

آپ کسی بھی چیز کو نہ نہیں کہہ سکتے، کیونکہ جب آپ یہ کہتے ہیں، کہ میں یہ نہیں چاہتا، تو آپ کشش کے قانون کو ہاں کہہ رہے ہیں۔ جب آپ کہتے ہیں کہ، بہت بُری ٹریفک ہے، بہت بُری سروس ہے، وہ ہمیشہ دیر سے آتے ہیں، یہاں بہت شور ہے، وہ ڈرائیور لاپرواہ ہے، میں بہت دیر سے انتظار کر رہا ہوں، تو آپ ان چیزوں کو ہاں کہہ رہے ہیں اور آپ یہ تمام چیزیں اپنی زندگی میں مزید شامل کر رہے ہیں۔

ان چیزوں سے اپنا رُخ بدل لیں جو آپ پسند نہیں کرتے اور ان کے لیے کسی احساس کا مظاہرہ نہ کریں، کیونکہ یہ جیسی ہیں ویسی ہی ٹھیک ہیں لیکن ان کی آپ کی زندگی میں کوئی جگہ نہیں ہے۔

''نہ بُرا دیکھیں، نہ بُرا سُنیں، نہ ہی بُرا بولیں۔''

جاپان کے مندر ٹوشوگو پر لکھی کہاوت

اس کی بجائے ہاں کہیں جب آپ کوئی ایسی چیز دیکھیں جو آپ پسند کرتے ہیں۔ ہاں کہیں جب آپ کچھ ایسا سنیں جو آپ پسند کرتے ہیں۔ ہاں کہیں جب آپ کچھ ایسا چکھتے ہیں جو آپ پسند کرتے ہیں۔ ہاں کہیں جب آپ کچھ ایسا سونگھتے ہیں جو آپ پسند کرتے ہیں۔ ہاں کہیں جب آپ کسی ایسی چیز کو چھوتے ہیں جو آپ پسند کرتے ہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کے پاس یہ ہے یا نہیں، اسے ہاں

Scanned by CamScanner

کہیں، کیونکہ تبھی آپ انہیں محبت دے کر ان کا انتخاب کر رہے ہیں۔

یہاں کوئی حدود نہیں ہیں، اور ہر کام ممکن ہے اگر اسے سچ میں چاہتے ہیں، اگر اس کی سچ میں خواہش رکھتے ہیں۔ کائنات میں کسی چیز کی کمی نہیں ہے۔ جب لوگ کسی بھی چیز کی کمی کو دیکھتے ہیں، تو یہ صرف محبت کی کمی ہے۔ یہاں صحت، دولت، ذرائع یا خوشیوں کو کوئی جگہ نہیں ہے۔ رسد طلب کے برابر ہی ہے۔ محبت کریں، تو آپ وہی پائیں گے!

## آپ کی زندگی، آپ کی کہانی

آپ اپنی زندگی کی کہانی تخلیق دے رہے ہیں، تو آپ اپنے بارے میں کیا کہانی بیان کر رہے ہیں؟ کیا آپ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ یہ ایسے کام ہیں جو آپ کر سکتے ہیں اور جو آپ نہیں کر سکتے؟ کیا یہ وہ کہانی ہے جو آپ اپنے بارے میں بیان کر رہے ہیں؟ کیونکہ یہ کہانی صحیح نہیں ہے۔

اگر کوئی یہ کہتا ہے کہ آپ کسی سے کم ہیں تو اسے بالکل نہ سنیں۔ اگر کوئی کہتا ہے کہ آپ کسی لحاظ سے محدود ہیں تو بالکل نہ سنیں۔ اگر کوئی یہ کہتا ہے کہ آپ وہ نہیں کر سکتے جو آپ کرنا چاہتے ہیں تو بالکل نہ سنیں اور اس سے فائدہ اُٹھائیں۔ اگر کوئی یہ کہتا ہے کہ آپ اتنے قابل اور قیمتی نہیں ہیں جیسے عظیم انسان ہوا کرتے تھے تو اس کی نہ سنیں۔ اگر کوئی یہ کہتا ہے کہ آپ اتنے اچھے نہیں ہیں اور آپ کو زندگی میں خود کو سنوارنا ہوگا تو اسے بالکل نہ سنیں۔ اگر کوئی یہ کہتا ہے کہ آپ کے پاس وہ نہیں ہے جو آپ چاہتے ہیں یا وہ کریں جو آپ چاہتے ہیں یا وہ بنیں جو آپ پسند کرتے ہیں تو اسے بالکل نہ سنیں۔ اگر آپ اس پر یقین کرتے ہیں تو آپ اپنی حدود کا تعین کر لیتے ہیں، لیکن اس سے بھی اہم بات یہ ہے کہ، یہ سچ نہیں ہے! ایسی ایک بھی چیز نہیں ہے جو

Scanned by CamScanner

آپ کے لیے بہت بڑی ہے، یا پھر سچ ثابت نہیں ہو سکتی۔

محبت کی طاقت کہتی ہے، آپ جو کچھ بھی دیتے ہیں، وہی وصول کرتے ہیں۔ کیا یہ، یہ کہتی ہے کہ آپ اتنے اچھے نہیں ہیں؟ محبت کی طاقت کہتی ہے کہ، آپ جو کچھ بھی کرنا، بننا یا پانا چاہتے ہیں اس کے لیے محبت کریں، اور آپ اسے ہی واپس پائیں گے۔ کیا یہ، یہ کہتی ہے کہ آپ اتنے اچھے نہیں ہیں؟ آپ قیمتی اور قابلِ قدر ہیں جیسے کہ آپ ہیں۔ آپ اب بھی بہت اچھے ہیں۔ اگر آپ ایسا محسوس کرتے ہیں کہ آپ نے کچھ ایسا کیا ہے جو صحیح نہیں تھا، تو یہ بات سمجھ لیں کہ آپ کا یہ سمجھنا اور اسے قبول کرنا کشش کے قانون کے لیے اعلانِ نجات ہے۔

## حقیقی دنیا

''شروعات میں یہاں صرف امکانات ہی تھے۔ کائنات صرف اسی صورت میں وجود میں آ سکتی تھی اگر کوئی اس کا مشاہدہ کرتا۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ یہ مشاہدہ کرنے والے کروڑوں سالوں بعد آئے۔ کائنات صرف اس لیے وجود رکھتی ہے کیوں کہ ہم اس کے وجود کے متعلق شعور رکھتے ہیں۔''

ماہرِ فلکیات: مارٹن ریس

میں آپ کو اس دنیا کے مناظر کے پیچھے چھپے مظاہر دکھانا چاہتی ہوں، کیونکہ زیادہ تر حصہ جو آپ نے دیکھا وہ اتنا حقیقی نہیں ہے جتنا شاید آپ نے اسے سوچا ہے۔ چند جرات مندانہ اقدام اُٹھانے ہوں گے جو آپ کا دنیا کو دیکھنے کا نظریہ بدل دیں گے، اور یہ آپ کو ایک لامحدود زندگی حاصل کرنے کے لیے آزاد کریں گے۔

Scanned by CamScanner

آپ حقیقی دنیا کے متعلق زیادہ تر جن چیزوں پر اس وقت یقین رکھتے ہیں وہ صحیح نہیں ہیں۔ آپ اس سے کہیں زیادہ ہیں جو آپ سمجھتے ہیں۔ آپ شاید یہ سوچتے ہیں کہ دنیا میں چیزوں کی محدود تعداد ہے۔ آپ شاید یہ سوچتے ہیں کہ یہاں دولت، صحت اور ذرائع کی محدود تعداد ہے، لیکن یہ درست نہیں ہے۔ یہاں کسی چیز کی کمی نہیں ہے۔ کوانٹم فزکس ہمیں بتاتی ہے کہ لامحدود دنیاوی سیارے ہیں اور لامحدود عالم وجود رکھتے ہیں، اور ہم ہر سیکنڈ کے چھوٹے سے چھوٹے حصے میں زمین اور ایک کائنات کی حقیقت سے نکل کر دوسرے کی طرف جاتے ہیں۔ یہ ایک حقیقی دنیا ہے جو سائنس کے ذریعے اُبھر کر ظاہر ہو رہی ہے۔

''ہماری کائنات میں ہم ایسی فریکونسی میں بدل گئے ہیں جو مادی حقیقت کو ردِعمل دیتی ہے۔ مگر اس کے متوازی حقائق کی لامحدود تعداد ہے جو ہمارے ساتھ ایک ہی کمرے میں رہ رہی ہیں، تاہم ہم ان میں بہتری نہیں لا سکتے۔''

نوبل پرائز سے فتح یاب کوانٹم فزکس کا ماہر: سٹیون وینبرگ

آپ شاید یہ سوچتے ہیں ہیں کہ حقیقی دنیا میں وقت کی کمی ہے، اور اسی وجہ سے آپ اپنی زندگی وقت کے مخالف جلد بازی کرتے ہوئے گزارتے ہیں، مگر البرٹ آئن سٹائن جیسے عظیم سائنسدان نے ہمیں بتایا ہے کہ وقت ایک وہم ہے۔

'ماضی، حال اور مستقبل کے درمیان صرف ایک مسلسل قائم وہم کا فرق ہے۔''

نوبل پرائز سے فتح یاب ماہرِ فزکس: البرٹ آئن سٹائن

Scanned by CamScanner

آپ شاید یہ سوچتے ہیں کہ حقیقی دنیا جاندار اور بے جان اشیاء کے لیے بنائی گئی ہے۔ مگر کائنات میں ہر چیز جاندار ہے اور کچھ بھی بے جان نہیں ہے۔ سورج، ستارے، سیارے، زمین، ہوا، پانی، آگ اور دوسری چیزیں جنہیں آپ زندگی کے ساتھ اضطراب کی حالت میں دیکھتے ہیں۔ یہ حقیقی دنیا ہے جو اُبھر کر ظاہر ہو رہی ہے۔

''ایک درخت بھی آپ کی محبت محسوس کرتا ہے اور اس کا ردِعمل دکھاتا ہے۔ یہ اپنا ردِعمل یا اپنی خوشی کو ہمارے طریقے سے یا کسی ایسے طریقے سے نہیں کرتا جو ہم سمجھ سکتے ہیں۔''

معروف مصنف: پرینٹس ملفورڈ

آپ شاید یہ مانتے ہیں کہ حقیقی دنیا بس وہی سب کچھ ہے جو آپ دیکھ سکتے ہیں، اور یہ کہ ہر وہ چیز جو آپ نہیں دیکھ سکتے وہ اصلی نہیں ہے۔ اور ابھی تک جو رنگ آپ دیکھتے ہیں جب آپ کسی چیز کو دیکھتے ہیں تو درحقیقت وہ اصل رنگ نہیں ہے۔ ہر چیز اپنے اندر ہر رنگ سموئے ہوئے ہے جو وہ حقیقت میں رکھتی ہے، اور وہ رنگ ظاہر کرتی ہے جو اس میں نہیں ہے، اور یہی وہ رنگ ہے جو آپ دیکھتے ہیں۔ لہٰذا آسمان میں درحقیقت ہر رنگ ہے نیلے کے علاوہ!

ایسی بہت سی آوازیں ہیں جو آپ نہیں سن سکتے کیونکہ ان کی فریکونسیز اس سے بڑھ کر ہے جو آپ سن سکتے ہیں، لیکن وہ حقیقت میں ہیں۔ اگر آپ روشنی کی تمام شناخت کی گئی فریکونسیز کو ماؤنٹ ایوریسٹ کے سائز جتنا تصور کرتے ہیں، تو پھر آپ ایک گالف بال سے بھی کم دیکھ سکتے ہیں!

آپ شاید یہ مانتے ہیں کہ حقیقی دنیا تمام تر ٹھوس اشیاء سے بنائی گئی ہے جو آپ دیکھ اور چھو سکتے ہیں۔ لیکن حقیقت میں کوئی چیز ٹھوس نہیں ہے! وہ کرسی جس پر

Scanned by CamScanner

آپ اس وقت بیٹھے ہوئے ہیں وہ حرکت کرتی ہوئی طاقت کی قوت ہے، اور یہ زیادہ تر خلا ہے۔ تو آپ کی کرسی کتنی حقیقی ہے؟

''ایک عقلمند آدمی اس بات کی شناخت کرتا ہے کہ یہ دنیا دھوکے کے سوا کچھ نہیں، یہ اس طرح ناٹک نہ کرتی جیسے کہ یہ اصلی ہے، تو (اسی لیے) وہ اذیت سے دور بھاگ جاتا ہے۔''

گوتم بدھ

آپ شاید اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ آپ کا تخیل محض سوچ اور خواب ہے اور حقیقی دنیا میں اس کے پاس کوئی طاقت نہیں ہے۔ اور ابھی بھی چیزوں کو حقیقی یا غیر حقیقی ثابت کرنے میں سائنسدانوں کو درپیش ایک مشکل سائنسدانوں کے سائنسی تجربات سے یقین کو ختم کرنا ہے، کیونکہ سائنسدان جس چیز پر یقین یا تصور کرتے ہیں وہ تجربے کا نتیجہ ہوگی۔ یہ ان کے تخیل اور یقین کی طاقت ہے! جیسے ایک سائنسدان کا یقین تجربے کے نتیجے پر اثر انداز ہوتا ہے، اسی طرح آپ کے یقین آپ کی زندگی کے نتیجے پر اثر کرتے ہیں۔

آپ کے عقائد درست ہیں یا غلط، یہی آپ کی دنیا بناتے ہیں۔ آپ جو کچھ صحیح مان کر تصور اور محسوس کرتے ہیں وہ آپ کی زندگی تخلیق کرتا ہے، کیونکہ آپ کشش کے قانون کو یہی دے رہے ہیں، اور یہی سب کچھ آپ کو واپس دیا جائے گا۔ آپ کا تخیل اس دنیا سے کہیں زیادہ حقیقی ہے جو آپ دیکھتے ہیں، کیونکہ دنیا وہی ہے جو آپ تصور کرتے ہیں اور جس پر یقین رکھتے ہیں! جس چیز کے حقیقی ہونے پر آپ یقین رکھتے ہیں اور اسے محسوس کرتے ہیں وہی آپ کی زندگی ہوگی۔ اگر آپ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ آپ وہ زندگی حاصل نہیں کر سکتے جس کا آپ خواب دیکھتے

Scanned by CamScanner

ہیں، تو پھر کشش کا قانون ضرور اس کی پیروی کرے گا جو آپ کہتے ہیں، اور یہی آپ کی حقیقی دنیا ہوگی۔

''ان چیزوں پر یقین رکھنا جو آپ دیکھ اور چھو سکتے ہیں، کوئی یقین نہیں ہے؛ لیکن اَن دیکھی چیز پر یقین رکھنا ایک کامیابی اور نعمت ہے۔''

امریکہ کے 16 ویں صدر: ابراہم لنکن

حدود کی کہانی انسانیت کی تاریخ میں ایک نسل سے دوسری نسل میں چلتی آئی ہے، لیکن اصل داستان بتانے کا وقت آ گیا ہے۔

## حقیقی داستان

اصل کہانی یہ ہے کہ آپ ایک لامحدود شخصیت ہیں۔ حقیقی داستان یہ ہے کہ دنیا اور کائنات لامحدود ہیں۔ ایسی دنیائیں اور ممکنات ہیں جو آپ نہیں دیکھ سکتے، لیکن یہ سب موجود ہیں۔ آپ کو ایک مختلف کہانی سنانا شروع کرنا ہوگی! آپ کو اپنی حسین زندگی کی کہانی سنانا شروع کرنا ہوگی، کیونکہ آپ جو بھی کہانی بتاتے ہیں، اچھی یا بُری، کشش کا قانون اس بات کو یقینی بناتا ہے کہ آپ اسے حاصل کریں، اور یہ آپ کی زندگی کی کہانی ہوگی۔

اس چیز کو تصور اور محسوس کریں جو آپ چاہتے ہیں اور یہ وہی تصویریں ہوں گی جو آپ اپنی زندگی میں واپس وصول کریں گے۔ اتنی محبت بانٹیں جتنی کہ آپ بانٹ سکتے ہیں، اور اتنا اچھا محسوس کریں جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں، اور محبت کی طاقت آپ کو ایسے لوگوں اور حالات و واقعات سے گھیر لے گی جنہیں آپ محبت کرتے ہیں۔ آپ کچھ بھی بن سکتے ہیں جو آپ چاہتے ہیں۔ آپ کچھ بھی کر سکتے ہیں جو آپ

Scanned by CamScanner

چاہتے ہیں۔آپ کچھ بھی حاصل کر سکتے ہیں جو آپ چاہتے ہیں۔

آپ کس چیز سے محبت کرتے ہیں؟ آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں؟

اپنی زندگی کی کہانی کے متعلق اس چیز کو جانے دیں جو پسند نہیں کرتے اور انہی چیزوں کو رکھیں جو آپ پسند کرتے ہیں۔اگر آپ اپنے ماضی سے منفی چیزوں کو تھامے رکھتے ہیں، تو پھر آپ ہر دفعہ انہیں اپنی کہانی میں شامل کرتے جاتے ہیں جب آپ انہیں یاد کرتے ہیں، اور وہ آپ کی زندگی کی تصویر میں پیچھے چلی جاتی ہیں۔۔۔ابھی!

ان چیزوں کو جانے دیں جو آپ اپنے بچپن کے متعلق پسند نہیں کرتے اور ان چیزوں کو برقرار رکھیں جنہیں آپ پسند کرتے ہیں۔ان چیزوں کو جانے دیں جو آپ اپنی نوعمری کے متعلق پسند نہیں کرتے اور اچھی چیزوں کو برقرار رکھیں۔صرف ان چیزوں کو شامل کریں جو آپ اپنی پوری زندگی کے بارے میں پسند کرتے ہیں۔ ماضی کی تمام تر منفی چیزیں اپنے انجام کو پہنچ گئیں، ختم ہو گئیں؛ آپ وہ شخص نہیں رہے جو آپ اس وقت تھے، تو پھر انہیں اپنی کہانی میں کیوں شامل کر رہے ہیں اگر آپ ان سے بُرا محسوس کرتے ہیں؟ آپ کو اپنے ماضی سے منفی چیزیں تلاش نہیں کرنی چاہئیں۔انہیں بس اپنی کہانی میں شامل نہ کریں۔

> ''ایک عظیم اور نا قابلِ فہم اندرونی قوت ہم سب کو آگے کی طرف دھکیلتی ہے۔لیکن جب سب کو اس طرح دھکیلا جا رہا ہو، بہت سے لوگ لنگڑاتے ہیں اور پیچھے کی طرف دیکھتے ہیں۔لاشعوری طور پر وہ اس قوت کی مخالفت کرتے ہیں۔''
>
> معروف مصنف: پرینٹس ملفورڈ

Scanned by CamScanner

اگر آپ ایک ایسی کہانی بتانا جاری رکھیں گے جس میں آپ ایک مظلوم ہیں، تو پھر وہ تصویریں آپ کی زندگی میں بار بار چلائی جائیں گی۔ اگر آپ ایک ایسی کہانی بتانا جاری رکھیں گے کہ آپ اتنے ذہین نہیں ہیں جیسے کہ دوسرے لوگ ہیں یا اتنے پُرکشش نہیں ہیں جتنے کہ دوسرے لوگ ہیں، یا اتنے باصلاحیت نہیں ہیں جتنا کہ دوسرے لوگ ہیں، تو آپ درست ثابت ہوں گے کیونکہ وہ آپ کی زندگی کی فلم بن جائیں گے۔

جب آپ اپنی زندگی محبت سے بھر دیتے ہیں، تو آپ یہ دیکھیں گے کہ احساسِ جرم، حسد اور کوئی بھی منفی احساس آپ کو چھوڑ دے گا۔ اور پھر آپ ایک ایسی کہانی بتانا شروع کریں گے جو پہلے کبھی نہیں بتائی گئی، اور محبت کی طاقت آپ کی زندگی کو آپ کی حسین زندگی کی اصل کہانی کی تصاویر سے روشن کر دے گی۔

''محبت دنیا کی سب سے بڑی طاقت ہے۔ یہ ہر چیز پر فتح حاصل کرتی ہے۔''

امن کا داعی رہنما: پیس پلگرم

# طاقت کے چند نقاط

☆ زندگی آپ کو ہر چیز پیش کرتی ہے تا کہ آپ اس چیز کا انتخاب کر سکیں جو آپ پسند کرتے ہیں۔

☆ اگر کسی کے پاس وہ چیز ہے جو آپ چاہتے ہیں، تو اتنا ہی خوش ہوں جیسے کہ یہ آپ کے پاس ہے۔ اگر آپ اس کے لیے محبت محسوس کرتے ہیں، تو آپ اپنے لیے وہی چیز لا رہے ہیں۔

☆ جب آپ وہ چیزیں دیکھتے ہیں جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں، تو آپ ان چیزوں کے برابر فریکونسی کے حامل ہو جاتے ہیں!

☆ زندگی کی فہرست میں وہ چیزیں شامل ہیں جو آپ پسند نہیں کرتے، لہٰذا بُرے احساسات کا مظاہرہ کر کے ان کا انتخاب نہ کریں۔

☆ ان چیزوں سے اپنا رُخ بدل لیں جنہیں آپ پسند نہیں کرتے اور ان پر کسی احساس کا مظاہرہ نہ کریں۔ اس کے بجائے اس چیز کو ہاں کہیں جسے آپ پسند کرتے ہیں۔

☆ کشش کا قانون آپ کے احساسات کا ردِعمل کرتا ہے! یہ وہی ہے جو آپ اس معاملے میں دیتے ہیں۔ کشش کا قانون درحقیقت آپ کا قانون ہے۔

☆ مشاہدہ اور تنقید کریں اور آپ خود کو یہی دے رہے ہیں۔ دوسرے لوگوں یا

Scanned by CamScanner

چیزوں کو محبت اور خوشی دیں اور آپ نے خود کو یہی دیا۔

☆ جب لوگ کسی چیز کی کمی دیکھتے ہیں، تو یہ محض محبت کی کمی ہے۔

☆ آپ اب بہت اچھے ہیں۔ اگر آپ نے کچھ ایسا کیا ہے جو صحیح نہیں تھا، تو آپ کا یہ جاننا اور اسے قبول کرنا کشش کے قانون کے لیے اعلانِ نجات ہے۔

☆ یہ آپ کے صحیح یا غلط عقائد ہی ہوتے ہیں، جو آپ کی دنیا بناتے ہیں۔

☆ آپ کا تخیل اس دنیا سے کہیں زیادہ حقیقی ہے جو آپ دیکھتے ہیں، کیونکہ جو دنیا آپ دیکھتے ہیں وہ آپ کے تخیل اور یقین سے بنتی ہے! آپ جس پر یقین رکھتے ہیں اور جس کا اصل ہونا محسوس کرتے ہیں وہی آپ کی زندگی ہوگی۔

☆ آپ جو بھی کہانی بیان کرتے ہیں، اچھی یا بُری، وہی آپ کی زندگی کی کہانی ہوگی۔ تو اپنی حسین زندگی کی کہانی بیان کرنا شروع کریں، کشش کا قانون اس بات کو یقینی بنائے گا کہ آپ اسے حاصل کریں۔

Scanned by CamScanner

# طاقت کی کنجی

"آپ کی سب سے انمول، قابلِ قدر ملکیت اور آپ کی عظیم قوتیں پوشیدہ اور ناقابلِ احساس ہیں۔ کوئی بھی اُنہیں چھین نہیں سکتا۔ آپ اور صرف آپ، انہیں دے سکتے ہیں۔ آپ اپنی عنایات سے بہت کچھ حاصل کریں گے۔"

مصنف اور بزنس مین: ڈبلیو۔ کلیمنٹ سٹون

طاقت کی کنجیاں محبت کی طاقت پر قابو پانے کا سب سے مضبوط ترین طریقہ ہیں اور وہ زندگی حاصل کرلیں جو آپ جینا چاہتے ہیں۔ یہ بہت آسان اور سادہ ہے جس کی کوئی بھی بچہ پیروی کرسکتا ہے۔ ہر کنجی آپ کے اندر موجود زبردست طاقت کا تالہ کھولے گی۔

## محبت کی کنجی

محبت کو اپنی زندگی میں بنیادی طاقت کی طرح استعمال کرنے کے لیے، آپ کو اس طرح محبت کرنا ہوگی جیسے آپ نے پہلے کبھی نہیں کی۔ زندگی کے ساتھ محبت میں پڑ جائیں! تاہم آپ نے اپنی زندگی میں جتنی زیادہ محبت کی، اس احساس کو دُگنا کریں، اس احساس کو دس گنا بڑھائیں، اسے سو گنا بڑھائیں، ایک ہزار گنا اور ایک

Scanned by CamScanner

لاکھ گنا، کیونکہ یہ محبت کا درجہ ہے جس احساس کے آپ قابل ہیں! محبت کے مجموعے کی کوئی حد، کوئی انتہا نہیں ہے جو آپ محسوس کر سکتے ہیں اور آپ کے اندر یہی سب کچھ ہے! آپ محبت سے بنے ہیں۔ یہی آپ کی روح اور فطرت، زندگی اور کائنات ہے اور آپ اس سے کہیں زیادہ محبت کر سکتے ہیں جو آپ نے پہلے کبھی نہیں کی اور اس سے کہیں زیادہ جو آپ نے کبھی تصور بھی نہیں کی۔

جب آپ زندگی کے ساتھ محبت میں پڑ جاتے ہیں تو ہر طرح کی حد بندی غائب ہو جاتی ہے۔ آپ صحت، دولت، خوشی اور اپنے رشتوں میں مسرت کی حدود کو توڑ دیتے ہیں۔ جب آپ زندگی کے ساتھ محبت میں پڑ جاتے ہیں، تو آپ کے پاس کوئی مخالفت نہیں رہتی، اور آپ جس بھی چیز سے محبت کرتے ہیں وہ آپ کی زندگی میں فوری طور پر آ جاتی ہے۔ آپ کی موجودگی محسوس کی جائے گی جب آپ ایک کمرے میں داخل ہوتے ہیں۔ آپ کی زندگی مواقع سے بھرپور ہو جائے گی، اور آپ کا کسی چیز کو ہلکا سا چھونے کا عمل بھی منفیت کو ختم کر دے گا۔ آپ اتنا بہتر محسوس کریں گے کہ آپ سوچ بھی نہیں سکتے کہ یہ محسوس کرنا ممکن تھا۔ آپ لامحدود طاقت، خوشی اور زندگی کے کبھی نہ ختم ہونے والے لطف سے بھرپور ہو جائیں گے۔ آپ ایک پَر کی طرح ہلکا پھلکا محسوس کریں گے، جیسے آپ ہوا میں تیر رہے ہوں، اور ہر وہ چیز جس سے آپ محبت کرتے ہیں وہ آپ کے قدموں میں گرتی دکھائی دے گی۔ زندگی سے محبت کریں، اپنے اندر موجود طاقت کی رسی کھول دیں، تو آپ لامحدود اور ناقابلِ شکست بن جائیں گے!

"بہر حال اس وقت بھی، سورج نے کبھی بھی زمین سے یہ نہیں کہا، میں تمہارا مالک ہوں۔ دیکھیں! اس طرح کی محبت کے

Scanned by CamScanner

ساتھ کیا ہوتا ہے! یہ پورے آسمان کو روشن کرتا ہے۔"

صوفی شاعر: حافظ

تو آپ زندگی سے کس طرح محبت کریں گے؟ بالکل اسی طریقے سے جس طرح آپ کسی شخص کی محبت میں پڑتے ہیں، آپ اس کی ہر چیز کو پسند کرتے ہیں! آپ کسی شخص کی محبت میں محض محبت کو دیکھنے، محبت کو سننے، محبت کا اظہار کرنے، اور اپنے پورے دل سے محبت کو محسوس کرنے سے ڈھلتے ہیں! اور بالکل اسی انداز میں زندگی کی محبت میں ڈھلنے کے لیے آپ محبت کی بنیادی طاقت کا استعمال کرتے ہیں۔

آپ جو کچھ بھی کر رہے ہیں، آپ اپنے دن میں جہاں کہیں بھی ہیں، ان چیزوں کو تلاش کریں جو آپ پسند کرتے ہیں۔ آپ ٹیکنالوجی اور ایجادات کی طرف دیکھ سکتے ہیں جو آپ پسند کرتے ہیں۔ ان عمارتوں کو دیکھیں جو آپ پسند کرتے ہیں، گاڑیاں اور سڑکیں جو آپ پسند کرتے ہیں، کیفے اور ریسٹورنٹ جو آپ پسند کرتے ہیں، دُکانیں جو آپ پسند کرتے ہیں۔ ان چیزوں پر نظر رکھیں جو آپ دوسرے لوگوں سے متعلق پسند کرتے ہیں۔ قدرت میں ہر اس چیز کو دیکھیں جسے آپ پسند کرتے ہیں: پرندوں، درختوں، پھولوں، خوشبوؤں، اور قدرت کے رنگوں کو دیکھیں۔ وہ دیکھیں جسے آپ محبت کرتے ہیں۔ وہ سنیں جسے آپ پیار کرتے ہیں۔ اس کے متعلق بات کریں جس سے آپ کو اُنس ہے۔

"یہ جانتے ہوئے کہ آپ اپنے ساتھ ایک قوت لیے کام کر رہے ہیں، جو ابھی تک کسی ایسے کام میں ناکام نہیں ہوئی جو اس نے اپنے ذمہ لیا، آپ خود اعتماد شعور کے ساتھ آگے بڑھ سکتے ہیں

Scanned by CamScanner

کہ یہ آپ کے اس معاملے میں بھی ناکام نہیں ہوگی۔"

معروف مصنف: رابرٹ کولیئر

اس چیز کے متعلق سوچیں جسے آپ پیار کرتے ہیں۔ اس پر بات کریں جسے آپ محبت کرتے ہیں۔ وہ کریں جو آپ کرنا پسند کرتے ہیں۔ کیونکہ جب آپ یہ تمام کام کر رہے ہیں، تو آپ محبت محسوس کر رہے ہیں۔

اپنے گھر کی ان چیزوں پر بات کریں جو آپ اس کے متعلق پسند کرتے ہیں، آپ کا خاندان، آپ کی بیوی/شوہر، اور بچے، اپنے دوستوں کی ان چیزوں پر بات کریں جن سے آپ محبت کرتے ہیں۔ انہیں بتائیں کہ آپ کو ان میں کیا اچھا لگتا ہے۔ ان چیزوں کے متعلق بات کریں جو آپ چھوتے، سونگھتے اور چکھتے ہیں جنہیں آپ پسند کرتے ہیں۔

ان چیزوں کو ایک ایک کر کے جنہیں آپ چاہتے ہیں، انہیں محسوس کر کے کشش کے قانون کو یہ بتائیں کہ آپ ہر دن کیا پسند کرتے ہیں۔ ان چیزوں کو محسوس کر کے جو آپ پسند کرتے ہیں صرف اس بارے میں سوچیں کہ آپ ایک دن میں کتنا پیار کر سکتے ہیں۔ جب آپ گلی میں سے گزرتے ہیں تو لوگوں میں ان چیزوں کو دیکھیں جو آپ پسند کرتے ہیں۔ جب آپ سٹور پر نظر ڈالتے ہیں تو ان چیزوں کو دیکھیں جو آپ پسند کرتے ہیں۔ یہ کہیں کہ مجھے یہ لباس بہت پسند ہے، مجھے وہ جوتے پسند ہیں، مجھے اس شخص کی آنکھوں کا رنگ پسند ہے، مجھے اس شخص کے بال پسند ہیں، مجھے اس شخص کی مسکان پسند ہے، مجھے وہ حسن افروز سامان پسند ہے، مجھے یہ خوشبو اچھی لگتی ہے، مجھے یہ سٹور اچھا لگتا ہے، مجھے وہ میز، لیمپ، بس، قالین، موسیقی بجانے والے آلات، کوٹ، دستانے، ٹائی، ٹوپی اور زیور اچھا لگتا ہے، مجھے گرمیوں کی خوشبو

Scanned by CamScanner

اچھی لگتی ہے، مجھے خزاں میں درخت اچھے لگتے ہیں، مجھے بہار کے پھولوں سے محبت ہے، مجھے وہ رنگ پسند ہے، مجھے یہ گلی پسند ہے، مجھے اس شہر سے پیار ہے۔

صورتحال اور حالات وواقعات میں ان چیزوں پر نظر رکھیں جو آپ کو اچھی لگتی ہیں، اور انہیں محسوس کریں۔ مجھے اس طرح کی فون کال سننا اچھا لگتا ہے۔ مجھے اس طرح کی ای میل وصول کرنا پسند ہے۔ مجھے اس طرح اچھی خبریں سننا بہت پسند ہے۔ مجھے دوسرے لوگوں کے ساتھ ہنسنا اچھا لگتا ہے۔ مجھے کام پر جاتے ہوئے موسیقی سننا اچھا لگتا ہے۔ مجھے بس یا ٹرین میں پرسکون رہنا پسند ہے۔ مجھے اپنے شہر کے تہوار اچھے لگتے ہیں۔ مجھے خوشیاں منانا بے حد پسند ہے۔ مجھے زندگی سے پیار ہے۔ خود کو پیش آنے والی ہر چیز میں ان چیزوں پر نظر رکھیں کہ جو آپ کے دل کو منور کرتی ہیں، اور اتنی گہرائی سے محبت محسوس کریں جو آپ کر سکتے ہیں۔

اگر آپ اچھا محسوس نہیں کر رہے اور آپ اپنے احساسات کا راستہ بدلنا چاہتے ہیں، یا پھر آپ عمدہ احساسات کو بڑھانا چاہتے ہیں، تو پھر ایک یا دو منٹ لیں اور ان چیزوں کی ذہنی فہرست پر شروع سے آخر تک نظر ڈالیں جن سے آپ پیار کرتے ہیں اور پسند کرتے ہیں۔ آپ یہ کام صبح کے وقت کپڑے پہنتے ہوئے، چلتے ہوئے، گاڑی چلاتے ہوئے، یا کہیں سفر کرتے ہوئے بھی کر سکتے ہیں۔ یہ کام کرنا بہت آسان ہے، لیکن اس کا آپ کی زندگی پر اثر حیرت انگیز ہوگا۔

ہر اس چیز کی ایک فہرست بنائیں جن سے آپ پیار کرتے ہیں، جس کا میں آپ کو ہر مہینے کے شروع میں کرنے کا مشورہ دوں گی، اور پھر کم از کم ہر تین مہینے میں۔ ان جگہوں، شہروں، ملکوں، لوگوں، رنگوں، اسلوب، لوگوں کی ان خصوصیات، لوگوں کا وہ ساتھ، خدمات، کھیل، کھلاڑی، موسیقی، جانور، پھول، پودے، اور درختوں کو شامل

Scanned by CamScanner

کریں جن سے آپ پیار کرتے ہیں۔ان تمام مادی چیزوں، کپڑوں کی مختلف اقسام سے لے کر، گھر، فرنیچر، کتابیں، میگزین، اخبار، گاڑیاں، آلات، مختلف قسم کے کھانوں تک کی فہرست بنائیں جو آپ پسند کرتے ہیں۔ان کاموں کے متعلق سوچیں جو آپ کرنا پسند کرتے ہیں اور ان سب کی فہرست بنائیں، جیسا کہ رقص اور موسیقی کی محفل میں جانا، کھیل کھیلنا، گیلریوں میں جانا، تقاریب کرنا، خریداری کرنا، ان فلموں کی فہرست بنائیں جو آپ کو اچھی لگتی ہیں، چھٹیاں اور وہ ریسٹورنٹ جو آپ کو اچھے لگتے ہیں۔

''جب ایک شخص مکمل طور پر محبت کی سلطنت میں داخل ہو جاتا ہے، تو اس کو کوئی فرق نہیں پڑتا کہ دنیا کتنی ناقص ہے، وہ خوبصورت اور امیر ہو جاتا ہے، یہ مکمل طور پر محبت کے لیے مواقع پر مشتمل ہے۔''

فلسفی: ایبے کیئر کیگارڈ

آپ کا کام ہر دن جس حد تک ممکن ہو سکے محبت کرنا ہے۔اگر آپ ہر چیز سے محبت اور پیار کر سکتے ہیں جو کہ بالِا مکان آپ کر سکتے ہیں، ان چیزوں کو دیکھیں اور محسوس کریں جو آپ کو اچھی لگتی ہیں، اور ان چیزوں سے رُخ پھیر لیں جو آپ کو پسند نہیں ہیں، آپ کا آنے والا کل ہر اس چیز کی ناقابلِ بیان خوشی سے بھرپور ہوگا جو آپ چاہتے اور پسند کرتے ہیں۔

''محبت وہ اہم ترین کنجی ہے جو خوشیوں کے دروازے کھول دیتی ہے۔''

ہارورڈ میڈیکل سکول کے ڈین: اولیور وینڈل ہولمز

## محبت چاک و چوبند رہنے کا نام ہے

آپ کو اپنے اردگرد کی ہر چیز کی محبت محسوس کرنے کے لیے چاک و چوبند

رہنا ہوگا۔ آپ کو محبت کرنے کے لیے ہر اس چیز سے آگاہ رہنا ہوگا جو آپ کے اردگرد ہے، ورنہ آپ چیزوں کو چھوڑ دیں گے۔ آپ کو ان چیزوں کو دیکھنے کے لیے جو آپ پسند کرتے ہیں، ہوشیار رہنا ہوگا۔ آپ ان آوازوں کو سننے کے لیے ہوشیار رہنا ہوگا جو آپ پسند کرتے ہیں۔ آپ جیسے ہی پھولوں کے پاس سے گزرتے ہیں آپ کو ان کی خوبصورت سی مہک کو سونگھنے کے لیے چاک و چوبند رہنا ہوگا۔ آپ کو کھانے کا ذائقہ چکھنے کے لیے اور ذائقے کو بھرپور انداز میں محسوس کرنے کے لیے چاک و چوبند رہنا ہوگا۔ اگر آپ گلی میں اپنے ذہن میں چلتی ہوئی سوچوں کو سنتے ہوئے چلتے جا رہے ہیں، آپ اسے چھوڑ دیں گے۔ اور لوگوں کے ساتھ اکثر اوقات یہی ہوتا ہے۔ وہ خود کو اپنے ذہن میں چلتی ہوئی سوچوں کو سن کر نیم توجہ میں بھیج دیتے ہیں، اور اسی لیے وہ ایک جادو کے اثر میں ہوتے ہیں، اور وہ اپنے اردگرد کی کسی چیز سے آگاہ نہیں ہوتے۔

کیا کبھی ایسا ہوا ہے کہ آپ گلی میں سے گزر رہے ہوں اور ایک اچھے دوست نے چیخ کر آپ کا نام پکارا ہو اور آپ حیران ہو گئے کیونکہ آپ نے اسے دیکھا نہیں تھا؟ یا شاید آپ ایک دوست دیکھی اور آپ کو اس کا نام دوبار پکارنا پڑا ہو، اور اچانک سے اس نے وہاں سے بات شروع کر دی جب اس نے آپ کو دیکھا؟ آپ اس کا نام اسے جگانے کے لیے پکار رہے تھے کیونکہ وہ گلی میں اپنی موجودگی سے غافل تھی، لیکن وہ اپنے ذہن میں چلتی ہوئی سوچوں کو سنتے ہوئے، ایک جادو کے اثر میں کھوئی ہوئی تھی۔ کیا کبھی ایسا ہوا کہ آپ کار میں سفر کر رہے ہوں، اور اچانک آپ نے اردگرد دیکھا اور آپ کو یہ پتا چلا کہ آپ اپنی منزل کے قریب پہنچ گئے ہیں. لیکن آپ کو فاصلے کے ایک لمبے حصے کا سفر یاد نہیں؟ آپ نے اپنی سوچوں کو سنتے ہوئے خود کو ہپناٹائز کر دیا تھا اور آپ نیم بے ہوشی میں کھوئے تھے۔

Scanned by CamScanner

اچھی خبر یہ ہے کہ آپ جتنی زیادہ محبت کریں گے، آپ اتنے ہی چاک و چوبند بن جائیں گے! محبت مکمل چوکسی لے آتی ہے۔ جیسے جیسے آپ اپنے اردگرد کی زیادہ سے زیادہ چیزوں کا جائزہ لینے کے لیے جی جان سے محنت کرتے ہیں تا کہ آپ محبت کریں جیسے کہ آپ ہر دن کر سکتے ہیں، آپ اتنے ہی چاک و چوبند بن جاتے ہیں۔

## اپنے ذہن کی توجہ محبت پر کیسے قائم رکھی جائے

''ذہنی صفائی کا مطلب پاکیزہ محبت بھی ہے؛ اسی وجہ سے ایک بڑا اور صاف ذہن جوش و خروش سے محبت کرتا ہے اور اسے واضح طور پر دیکھتا ہے جسے وہ محبت کرتا ہے۔''

ریاضی دان اور فلسفی: بلیز پاسکل

چاک و چوبند رہنے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ اپنے ذہن سے سوال پوچھ کر دھوکا دیں جیسا کہ کیا میں ان چیزوں کو دیکھ سکتا ہوں جو میں پسند کرتا ہوں؟ میں ان میں سے کتنی چیزیں دیکھ سکتا ہوں جو میں پسند کرتا ہوں؟ یہاں اور کیا کیا ہے جو مجھے اچھا لگتا ہے؟ کیا میں وہ دیکھ سکتا ہوں جو مجھے سنسنی خیز بناتا ہے؟ کیا میں وہ دیکھ سکتا ہوں جو مجھے خوشی دیتا ہے؟ کیا میں وہ دیکھ سکتا ہوں جس کے متعلق میں جوش و خروش سے سرشار ہوں؟ کیا یہاں ایسی اور بھی چیزیں ہیں جنہیں میں پسند کرتا ہوں، جو میں دیکھ سکتا ہوں؟ کیا میں اسے سن سکتا ہوں جسے میں محبت کرتا ہوں؟ جب آپ اپنے ذہن سے سوال کرتے ہیں، تو آپ کا ذہن اپنی مدد نہیں کر سکتا اور یہ آپ کو جواب دینے میں مصروف ہو جاتا ہے۔ یہ فوری طور پر دوسرے خیالات کو روک دیتا ہے تا کہ آپ کے سوالوں کے جوابات لا سکے۔

Scanned by CamScanner

روزانہ اپنے ذہن سے سوال پوچھتے رہنے کا راز یہ ہے، کہ آپ جتنے زیادہ سوال پوچھ سکتے ہیں، آپ اتنا زیادہ اپنے ذہن کے کنٹرول میں ہوں گے۔ آپ کا دماغ آپ کے ساتھ کام کر رہا ہوگا اور وہ کر رہا ہوگا جو آپ اس سے کروانا چاہتے ہیں، بجائے کہ یہ آپ کے برخلاف کام کرے۔

اگر آپ اپنے ذہن کے قابو میں نہیں رہتے تو بعض اوقات یہ بنا ڈرائیور کے ایک سامان لادی ہوئی ٹرین کی طرح پہاڑوں کے اوپر سے نیچے کی جانب نکل سکتا ہے۔ آپ اپنے ذہن کے ڈرائیور ہیں، لہٰذا اس کی ذمہ داری اپنے سر لیں اور اسے یہ بتا کر کہ آپ اسے کہاں لے جانا چاہتے ہیں، اسے اپنی ہدایات دے کر مصروف رکھیں۔ آپ کا ذہن صرف اس وقت خود بخود کام کرتا ہے جب آپ اسے نہیں بتاتے کہ اسے کیا کرنا چاہیے۔

"دماغ ان لوگوں کے لیے ایک دشمن کی طرح کام کرتا ہے جو اسے قابو نہیں کرتے۔"

ہندوؤں کی قدیم کتاب: بھگوت گیتا

آپ کا دماغ ایک عظیم الشان اور طاقتور آلہ ہے جو آپ استعمال کر سکتے ہیں، لیکن آپ یقیناً اس کے قابو میں ہوں گے۔ بجائے اس کے کہ یہ آپ کو ناقابلِ کنٹرول خیالات کے ذریعے بھٹکائے، آپ کو چاہیے کہ آپ کا ذہن محبت کرنے میں آپ کی مدد کرے۔ اپنے ذہن کو محبت کی طرف متوجہ کرنے میں زیادہ وقت درکار نہیں ہوگا، اور آپ کو ایک دفعہ بس یہ دیکھنا ہے کہ آپ کی زندگی کے ساتھ کیا ہو رہا ہے!

## اظہارِ تشکر

"آپ تشکر کے بنا زیادہ طاقت حاصل نہیں کر سکتے کیونکہ یہ تشکر

Scanned by CamScanner

ہی ہے جو آپ کو طاقت کے ساتھ جوڑے رکھتا ہے۔"

معروف مصنف: والیس وافلز

میں ایسے ہزاروں لوگوں کو جانتی ہوں جنہوں نے بہت بدترین حالات میں اپنی زندگیوں کو تشکر سے مکمل طور پر بدل دیا ہے۔ میں ایسے معجزات کو جانتی ہوں جن سے اس وقت صحت ملی جب کوئی اُمید نظر نہ آتی تھی، ناکام گردے پھر سے کام کرنے لگے، بیمار دل صحیح ہو گیا، نظر واپس آ گئی، رسولیاں غائب ہو گئیں، اور ہڈیاں بڑھنے آگیں اور خود کو دوبارہ تعمیر کیا۔ میں ایسے رشتوں کے متعلق جانتی ہوں جو اظہارِ تشکر کے ذریعے عظیم رشتوں میں بدل گئے: ناکام شادیاں مکمل طور پر بحال ہو گئیں، بد دل خاندانی افراد یکجا ہو گئے، والدین کے بچوں کے ساتھ رشتے بدل رہے ہیں، اور اساتذہ طلبہ کو بدل رہے ہیں۔ میں نے ایسے لوگ دیکھے جو مکمل طور پر غربت کا شکار تھے اور اظہار تشکر کی بنا پر دولت مند بن گئے، اور وہ لوگ جنہوں نے ناکام کاروباروں کا رُخ بدل دیا اور وہ لوگ جنہوں نے اپنی تمام عمر دولت کے لیے مشکلات جھیلیں انہوں نے بے شمار دولت کمائی۔ حتیٰ کہ کچھ ایسے لوگ جو گلیوں میں رہتے تھے انہوں نے ایک ہی ہفتے میں ایک نوکری اور گھر حاصل کر لیا۔ میں ایسے لوگوں کو جانتی ہوں جو شدید پریشانی میں مبتلا تھے، جنہوں نے اظہارِ تشکر کی بنا پر پُرمسرت اور بھرپور زندگیوں کی طرف چلے گئے۔ ایسے لوگ جنہوں نے اضطراب اور ہر طرح کی ذہنی بیماری جھیلی ہے، انہوں نے اظہارِ تشکر کی بنا پر اپنی زبردست ذہنی صحت دوبارہ بحال کر لی۔

دنیا کے ہر عظیم شخص نے تشکر کا استعمال کیا، کیونکہ وہ سب جانتے تھے کہ تشکر محبت کا بہت بڑا اظہار ہے۔ وہ جانتے تھے کہ جب وہ شکر ادا کرتے ہیں، تو وہ اس

Scanned by CamScanner

قانون کے ساتھ بالکل درست انداز میں رہ رہے ہیں۔ کیا آپ نے کبھی سوچا کہ مسیح نے ہر معجزہ پیش کرنے سے پہلے آپ کا شکریہ کیوں کہا۔

ہر لمحہ جب آپ شکر گزاری محسوس کرتے ہیں تو آپ محبت کرتے ہیں، اور آپ جو کچھ بھی ادا کرتے ہیں وہی وصول کرتے ہیں۔ چاہے آپ کسی شخص کا شکریہ ادا کر رہے ہیں یا پھر ایک کار، تعطیل، سورج ڈھلنے، ایک تحفے، نئے گھر یا کسی پُرمسرت موقع کے لیے شکر گزاری محسوس کر رہے ہیں، آپ ان چیزوں کو محبت دے رہے ہیں، اور بدلے میں مزید خوشیاں، مزید صحت، مزید دولت، مزید حیران کن تجربات، مزید دلچسپ رشتے، اور مزید مواقع حاصل کریں گے۔

ابھی سے کوشش کریں۔ کسی چیز یا شخص کے بارے میں سوچیں جس کے آپ شکر گزار ہیں۔ آپ کسی ایسے شخص کا انتخاب کر سکتے ہیں جسے آپ دنیا میں سب سے زیادہ پیار کرتے ہیں۔ اس شخص پر توجہ دیں اور ان تمام چیزوں کے بارے میں سوچیں جو آپ پسند کرتے ہیں اور ان کے لیے اس شخص کے شکر گزار ہیں۔ پھر اپنے ذہن میں یا بلند آواز میں، اس شخص کو ان تمام چیزوں کے متعلق بتائیں جن سے آپ محبت کرتے ہیں اور اس کے لیے شکر گزار ہیں، جب سے یہ آپ کے ساتھ ہے۔ آپ مخصوص واقعات یا لمحات کو یہ کہہ کر یاد کر سکتے ہیں کہ، وہ وقت یاد کرو جب۔۔۔۔ جب آپ یہ کر رہے ہوں، اپنے دل اور جسم کو تشکر کے احساس سے بھر دیں۔

اس سادہ سی مشق میں جو محبت آپ دے رہے ہیں وہ آپ کو اس رشتے میں اور اپنی پوری زندگی میں ضرور واپس ملے گی۔ اس لیے اظہارِ تشکر کے ذریعے محبت کرنا کتنا آسان ہے۔

البرٹ آئن سٹائن اب تک کے سائنسدانوں میں سب سے عظیم سائنسدان

Scanned by CamScanner

تھے۔ان کی ایجادات نے ہمارے کائنات کو دیکھنے کا زاویہ بالکل بدل کر رکھ دیا۔ اور جب ان کی زبردست کامیابیوں کے متعلق پوچھا جاتا، تو آئن سٹائن نے صرف دوسروں کو شکریہ کے الفاظ ادا کیے۔اب تک کے سب سے ذہین دماغوں میں سے ایک، جنہوں نے بس دوسروں کا اس کے لیے دن میں سو دفعہ شکریہ ادا کیا جوانہوں نے انہیں دیا ہے! اس کا مطلب یہ ہے کہ آئن سٹائن نے دن میں کم سے کم سو مرتبہ محبت دی۔کیا اس میں کوئی تعجب خیز بات ہے کہ زندگی نے اپنی بہت سی پہیلیاں البرٹ آئن سٹائن کے سامنے کھول کر رکھ دیں؟

''میں ہر دن سو مرتبہ خود کو یاد دلاتا ہوں کہ میری اندرونی اور ظاہری زندگی دوسرے لوگوں کی مشقت پر منحصر ہے، چاہے وہ زندہ ہیں یا مرحوم شدہ، اور مجھے یقیناً جدوجہد کرنا ہوگی تا کہ میں انہیں اتنا ہی واپس لوٹا سکوں جتنا کہ میں نے ان سے لیا اور ابھی بھی لے رہا ہوں۔''

نوبل پرائز سے فتح یاب، ماہرِ فزکس: البرٹ آئن سٹائن

## اظہارِ تشکر، عظیم بہتات کرنے والا

جب آپ اپنے پاس موجود چیزوں کے لیے شکر مناتے ہیں، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ وہ کس قدر کم ہیں، تو آپ وہ چیزیں مزید حاصل کریں گے۔اگر آپ اس دولت کے لیے شکر گزار ہیں جو آپ کے پاس ہے، چاہے کم ہی کیوں نہیں، تو آپ مزید دولت حاصل کریں گے۔اگر آپ کسی رشتے کے لیے شکر گزار ہیں، چاہے وہ کامل نہیں، تو آپ کا رشتہ بہتر ہو جائے گا۔اگر آپ اس نوکری کے لیے شکر گزار ہیں جو آپ

Scanned by CamScanner

کے پاس ہے، چاہے یہ آپ کی پسندیدہ نوکری نہیں بھی ہے، تو آپ اپنے کام میں بہتر مواقع حاصل کریں گے۔ کیونکہ اظہارِ تشکر زندگی میں عظیم بہتات کرنے والا ہے!

''اگر آپ اپنی پوری زندگی صرف ایک ہی دعا مانگے ہیں:

''آپ کا شکریہ''۔ تو یہی بہت ہے۔''

میسٹر ایکہارٹ

اظہارِ تشکر صرف دو سادہ سے الفاظ سے شروع ہوتا ہے۔ آپ کا شکریہ۔ لیکن آپ کو اپنے پورے دل سے تشکر منانا ہوگا۔ آپ جتنا زیادہ آپ کا شکریہ کہنا شروع کر دیں گے، اتنا ہی زیادہ اسے محسوس کریں گے، اور اتنی ہی زیادہ محبت کریں گے۔ اپنی زندگی میں اظہارِ تشکر کی طاقت کو استعمال کرنے کے تین طریقے ہیں، اور ان میں سے ہر ایک محبت دے رہا ہے:

1. ہر اس چیز کا شکر ادا کریں جو آپ نے اپنی زندگی میں حاصل کی (ماضی)۔
2. ہر اس چیز کا شکر ادا کریں جو آپ اپنی زندگی میں وصول کر رہے ہیں (حال)۔
3. ہر اس چیز کا شکر ادا کریں جو آپ اپنی زندگی میں حاصل کرنا چاہتے ہیں اگرچہ آپ اسے حاصل کر بھی چکے ہیں تو بھی۔ (مستقبل)

اگر آپ اس کے لیے شکر گزار نہیں ہیں جو آپ نے حاصل کیا، اور جو حاصل کر رہے ہیں، تو آپ محبت نہیں کر رہے، اور آپ میں اپنے موجودہ حالات کو بدلنے کی طاقت نہیں ہے۔ جب آپ اس چیز کا شکر ادا کرتے ہیں جو آپ کو ملی ہے اور جو آپ کو مل رہی ہے، تو یہ ان چیزوں میں اضافہ کر دیتا ہے۔ عین اسی وقت اظہارِ تشکر وہ بھی دیتا ہے جو آپ چاہتے ہیں! اس کے لیے شکر ادا کریں جو آپ اپنی زندگی میں حاصل کرنا چاہتے ہیں، اگرچہ وہ آپ نے اپنی زندگی میں حاصل کر بھی لی ہے، اور

Scanned by CamScanner

کشش کا قانون کہتا ہے کہ آپ یقیناً اسے حاصل کریں گے۔

کیا آپ یہ تصور کر سکتے ہیں کہ اظہارِ تشکر مناتے ہوئے ایک چیز بہت آسان ہے جو ہر اس چیز میں اضافہ کر سکتی ہے جو آپ پسند کرتے ہیں اور مکمل طور پر آپ کی زندگی بدل سکتی ہے؟

ایک طلاق یافتہ، تنہا، افسردہ اور ایک ایسی نوکری کرتا ہوا شخص جو وہ پسند نہیں کرتا، نے اپنی زندگی بدلنے کے لیے ہر دن محبت اور اظہارِ تشکر ادا کرنے کا ارادہ کیا۔ اس نے اپنے دن کے دوران ہر اس شخص کے ساتھ مثبت انداز میں بات شروع کر دی۔ جب اس نے اپنے پرانے دوستوں اور خاندانی افراد کو بلایا تو وہ حیران رہ گئے کہ وہ کتنا مثبت اور خوش ہے۔ اس نے ہر اس چیز کا شکر ادا کرنا شروع کر دیا جو اس کے پاس تھی، بہتے ہوئے پانی کی طرح شکر گزار ہو گیا۔ یہ سب کچھ 120 دن کے اندر اس کی زندگی میں ہوا: ہر وہ چیز جو وہ اپنی نوکری سے متعلق ناپسند کرتا تھا معجزاتی طور پر تبدیل ہو گئی، اور اب وہ اپنی نوکری کو پسند کرتا ہے۔ حتیٰ کہ اب اس کی نوکری اسے ان جگہوں پر لے جاتی ہے جو وہ ہمیشہ سے دیکھنا چاہتا تھا۔ اس کے اپنے خاندان کے افراد کے ساتھ بہت اچھے تعلقات ہیں، جو اس کے پہلے کبھی نہ تھے۔ اس نے اپنی کار کی رقم ادا کر دی ہے اور اب اس کے پاس ہمیشہ اپنی ضرورت کی رقم ہوتی ہے۔ اس کے دن اچھے ہیں، کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کیا ہو رہا ہے۔ اور اس نے دوبارہ شادی کر لی، اپنی پہلی محبت سے جسے وہ دسویں جماعت سے چاہتا تھا!

''خود کو عطا کردہ بے شمار نعمتوں کا شکر ادا کرنا اس بات کی بہترین دلیل ہے کہ کثرت سے ملے گا۔''

پیغمبرِ آخر الزماں محمد (صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم)

Scanned by CamScanner

اگر آپ اظہارِ تشکر کا تھوڑا سا استعمال کرتے ہیں، تو آپ کی زندگی بھی تھوڑی سی تبدیل ہوگی۔ اگر آپ ہر دن بے حد شکر ادا کرتے ہیں، تو آپ کی زندگی اس طریقے سے بدل جائے گی کہ آپ مشکل سے یقین کر پائیں گے۔ اظہارِ تشکر نہ صرف آپ کی زندگی کی ہر چیز میں اضافہ کرتا ہے، بلکہ یہ منفی چیزوں کو بھی نکال باہر کرتا ہے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ اپنے آپ میں کون سی منفی صورتحال پاتے ہیں، آپ ہمیشہ کوئی نہ کوئی چیز اظہارِ تشکر کے لیے تلاش کر سکتے ہیں، اور جب آپ ایسا کرتے ہیں، تو آپ محبت کی قوت پر قابو پاتے ہیں جو منفیت کو نکال باہر کرتی ہے۔

## اظہارِ تشکر محبت کی طرف جانے کا راستہ ہے

"اگر ہم پوری طرح تیار ہو جائیں گے، تو ہم ہر غلطی کی تلافی کر لیں گے۔"

ہنری ڈیوڈ تھیورو

اظہارِ تشکر میری ماں کو گہرے دکھ سے خوشیوں کی طرف لے گیا۔ میرے ماں باپ تقریباً پہلی نظر میں ہی ایک دوسرے کی محبت میں گر گئے تھے، اور ان کی باہمی محبت اور شادی بے حد خوبصورت تھی جو میں نے پہلے کبھی نہیں دیکھی۔ جب میرے والد کی وفات ہوئی تو میری والدہ بہت بڑے دکھ سے گزریں، کیونکہ وہ میرے والد کو بے حد یاد کیا کرتیں۔ مگر اپنی تکلیف اور دکھ کے درمیان میں ہی میری والدہ نے شکر گزاری کے لیے چیزوں کو دیکھنا شروع کر دیا۔ ان تمام چیزوں کے علاوہ جو انہوں نے میرے والد کے ساتھ محبت اور خوشیوں کے کئی سالوں سے حاصل کی تھیں، انہوں نے اظہارِ تشکر کے لیے مستقبل کی چیزوں کو دیکھنا شروع کر دیا۔ اظہارِ

Scanned by CamScanner

تشکر کے لیے سب سے پہلی چیز جو انہوں نے دیکھی وہ یہ تھی کہ اب وہ سفر کر سکتیں تھیں۔ سفر ایک ایسی چیز تھی جو میری والدہ ہمیشہ سے کرنا چاہتی تھی مگر اس وقت تک نہیں کر سکیں جب تک میرے والد زندہ تھے، کیونکہ وہ کبھی بھی سفر نہیں کرنا چاہتے تھے۔ میری والدہ نے اپنا خواب پورا کیا؛ انہوں نے سفر کیا، اور انہوں نے بہت سی ایسی چیزیں کیں جو وہ ہمیشہ سے کرنا چاہتی تھیں۔ اظہارِ تشکر وہ راستہ تھا جس نے میری والدہ کو شدید غم سے نکالا اور نئی زندگی کی خوشیوں کی منزل تک لے گیا۔

"تشکر ایک ویکسین، مرض شکن اور جراثیم کش دوا ہے۔"

جان ہنری جووٹ

جب آپ کے ساتھ دن میں کچھ اچھا ہوتا ہے، تو شکریہ ادا کریں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ یہ کتنی چھوٹی ہے، شکریہ ادا کریں۔ جب آپ کو ایک بالکل درست پارکنگ کی جگہ ملتی ہے، ریڈیو پر اپنا پسندیدہ گانا سنتے ہیں، ایسی روشنی پر جو سبز رنگ میں بدل جاتی ہے، یا بس یا ٹرین میں ایک خالی سیٹ ملتی ہے تو شکریہ ادا کریں۔ آپ یہ تمام عمدہ چیزیں زندگی سے وصول کر رہے ہیں۔

اپنی حسوں کے لیے شکریہ ادا کریں: آپ کی آنکھیں جو دیکھتی ہیں، آپ کے کان جو سنتے ہیں، آپ کی زبان جو چکھتی ہے، آپ کی ناک جو سونگھتی ہے، اور آپ کی جلد جس کو آپ محسوس کرتے ہیں۔ ان ٹانگوں کے لیے شکر کریں جن سے آپ چلتے ہیں، آپ کے ہاتھ جن کا آپ تقریباً ہر کام کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں، آپ کی آواز جو آپ کو خود کو بیان کرنے اور دوسرے سے بات چیت کرنے کے قابل بناتی ہے۔ اپنے حیرت انگیز مدافعتی نظام کا شکر کریں جو آپ کو تندرست رکھتا ہے یا آپ کے زخموں کو بھرتا ہے، اور ان تمام اعضاء کے لیے جو آپ کے جسم کو بالکل

Scanned by CamScanner

درست انداز میں برقرار رکھتے ہیں تا کہ آپ زندہ رہ سکیں۔ اپنے انسانی دماغ کی عمدگی کا شکر ادا کریں جس کی کوئی بھی کمپیوٹر ٹیکنالوجی نقل نہیں بنا سکتی۔ آپ کا پورا جسم پوری دنیا کی سب سے عظیم لیبارٹری ہے، اور ایسی کوئی چیز نہیں ہے جو اس کی عمدگی کی نقل اتار سکے۔ آپ ایک معجزہ ہیں!

اپنے گھر، خاندان، دوست، کام اور اپنے پالتو جانور کا شکر ادا کریں۔ سورج کے لیے، پانی کے لیے جو آپ پیتے ہیں، کھانے کے لیے جو آپ کھاتے ہیں اور ہوا جس میں آپ سانس لیتے ہیں اظہارِ تشکر کریں؛ ان میں سے کسی ایک کے بغیر بھی آپ زندہ ہوتے۔

درختوں، جانوروں، سمندروں، پرندوں، پھولوں، پودوں، نیلے آسمانوں، بارش، چاند، ستاروں، اور ہمارے خوبصورت سے سیارے کے لیے شکر ادا کریں۔

ذرائع آمدورفت کا شکریہ ادا کریں جو آپ ہر دن دیکھتے ہیں۔ ان تمام کمپنیوں کا شکریہ ادا کریں جو آپ کو ضروری خدمات بہم پہنچاتی ہیں تا کہ آپ ایک اطمینان بخش زندگی جی سکیں۔ بہت سے انسانوں نے محنت کی اور پسینہ بہایا تا کہ آپ ٹوٹی چلا کر تازہ پانی حاصل کر سکیں۔ بہت سے لوگوں نے اپنی زندگی کام نذر کیا ہے تا کہ آپ روشنی کا بٹن انگلی سے دبا کر بجلی حاصل کر سکیں۔ ان لوگوں کی قدوقامت کے متعلق سوچیں جو ایک بعد ایک دن، ایک بعد ایک سال قید میں گزارتے ہیں تا کہ ٹرین کی پٹڑی کو ہماری دنیا کے ایک کنارے سے دوسرے کنارے تک لے جائیں۔ اور ان لوگوں کی تعداد کو تصور کرنا تقریباً ناممکن ہے جنہوں نے سڑکیں بنانے کا کٹھن کام کیا جس پر ہم گاڑی چلاتے ہیں جو دنیا کے لیے زندگی کو جوڑنے کا جال تشکیل دیتی ہیں۔

Scanned by CamScanner

''عمومی زندگی میں ہم مشکل سے ہی جان پاتے ہیں کہ ہم اس سے کہیں زیادہ وصول کرتے ہیں جو ہم دیتے ہیں، اور یہ محض اظہارِ تشکر کی وجہ سے ہے کہ زندگی اتنی امیر بن جاتی ہے۔''

ڈائٹریچ بون ہوفر

اظہارِ تشکر کی طاقت کا استعمال کرنے کے لیے اس کی مشق کریں۔ آپ جتنا زیادہ شکر محسوس کریں گے اتنی زیادہ محبت کریں گے، اور جتنی زیادہ محبت کریں گے اتنی ہی حاصل کریں گے۔

کیا آپ اپنی صحت کے شکر گزار ہیں جب یہ اچھی ہوتی ہے؟ یا صرف اس وقت توجہ دیتے ہیں جب آپ کا جسم بیمار یا تکلیف میں ہوتا ہے؟

کیا آپ شکر ادا کرتے ہیں جب آپ رات کو اچھی نیند لیتے ہیں؟ یا پھر آپ ان راتوں کو کسی اور چیز کے نام وقف کر دیتے ہیں اور صرف اس وقت نیند کا سوچتے ہیں جب آپ اس سے محروم ہو چکے ہوتے ہیں؟

کیا آپ اپنے محبوب کے لیے شکر گزار ہیں جب سب کچھ ٹھیک چل رہا ہے، یا پھر اپنے رشتوں کے متعلق صرف اس وقت بات کرتے ہیں جب وہ مشکل میں ہوتے ہیں؟

کیا آپ بجلی کے شکر گزار ہیں جب آپ کوئی برقی آلہ استعمال کرتے ہیں یا بجلی کا بٹن دباتے ہیں؟ یا پھر آپ صرف اس وقت بجلی کا سوچتے ہیں جب بجلی آنا بند ہو جاتی ہے؟

کیا آپ ہر دن زندہ رہنے کے لیے شکر گزار ہیں؟

ہر اضافی سیکنڈ شکر ادا کرنے اور ان چیزوں کو بڑھانے کا ایک موقع ہے جو

آپ پسند کرتے ہیں۔ میں یہ سوچا کرتی تھی کہ میں ایک شکر گزار شخص ہوں، لیکن میں یہ نہیں جانتی تھی کہ شکر گزاری حقیقت میں کیا تھی جب تک میں نے اس کی مشق نہیں کی۔

اگر میں گاڑی چلا رہی ہوں یا چل رہی ہوں تو میں اس وقت کو اپنی زندگی میں ہر چیز کے لیے شکریہ ادا کرنے میں گزارتی ہوں۔ حتیٰ کہ باورچی خانے سے اپنی خواب گاہ میں جاتے ہوئے بھی میں شکر ادا کرتی ہوں۔ میں اپنے پورے دل سے کہتی ہوں، میری زندگی کے لیے آپ کا شکریہ۔ ہم آہنگی کے لیے آپ کا شکریہ۔ خوشی کے لیے آپ کا شکریہ۔ میری صحت کے لیے آپ کا شکریہ۔ جوش و جنون کے لیے آپ کا شکریہ۔ زندگی کی حیران کن چیزوں کے لیے آپ کا شکریہ۔ میری زندگی میں ہر عمدہ اور حیرت انگیز چیز کے لیے آپ کا شکریہ۔

احسان مند بنیں! اظہارِ تشکر آپ پر کوئی رقم عائد نہیں کرتا، لیکن اس کی قیمت دنیا کی تمام تر دولت سے زیادہ ہے۔ اظہارِ تشکر آپ کو زندگی کی تمام تر دولتوں سے مالا مال کر دیتا ہے، کیونکہ آپ جس بھی چیز کے لیے شکر گزار ہیں وہ بڑھ جاتی ہے!

## کھیل کھیلنے کا راستہ

ایک راستہ ایسا ہے جس سے آپ اپنی زندگی کے کسی بھی پہلو کے متعلق بہتر محسوس کر سکتے ہیں، اور وہ راستہ اپنے تخیل کے ساتھ کھیل کھیلنا اور چال چلنا ہے۔ کھیل کھیلنا ایک مزہ ہے اور اسی لیے جب آپ کھیل کھیلتے ہیں تو آپ حقیقتاً اچھا محسوس کرتے ہیں۔

کسی نقطے پر ہم نے کھیلنا اور مزہ کرنا چھوڑ دیا جیسے کہ ہم بچپن میں کیا کرتے تھے، اس کے نتیجے میں ہم بڑے ہو گئے، ہم زندگی کے متعلق زیادہ سنجیدہ ہو گئے۔ لیکن سنجیدگی آپ کی زندگی میں سنجیدہ حالات لے آتی ہے۔ جب آپ کھیلتے اور مزہ

Scanned by CamScanner

کرتے، آپ حقیقت میں اچھا محسوس کرتے، اور یہیں پر آپ کی زندگی میں اچھے حالات آئے۔

زندگی میں مزہ کرنا ضروری ہے۔ کشش کے قانون کے ساتھ کھیلیں، اپنے تخیل کے ساتھ کھیل تشکیل دیں، کیونکہ کشش کا قانون نہیں جانتا اور نہ ہی پرواہ کرتا ہے اگر آپ تصور کر رہے ہیں اور کھیل رہے ہیں، یا اگر یہ حقیقت ہے۔ آپ جو کچھ تصور اور محسوس کریں گے وہ حقیقت بن جائے گا!

## کھیل کیسے کھیلا جائے

''محبت کا قانون چھوٹے بچوں سے سب سے بہتر انداز میں سمجھا اور سیکھا جا سکتا ہے۔''

ہندوستانی سیاسی رہنما: مہاتما گاندھی

آپ کھیل کیسے کھیلتے ہیں؟ آپ بالکل وہی کام کرتے ہیں جو آپ اس وقت کیا کرتے جب آپ ایک بچے تھے، لیکن اب آپ کھیل پر اعتماد تشکیل دینے کے لیے تخیل کا استعمال کریں گے۔

چلیں تصور کریں کہ آپ ایک سائیکل سوار ہیں اور آپ دنیا کے سب سے بہترین سائیکل سوار بننا چاہتے ہیں اور فرانس میں منعقد ہونے والی سائیکل سواروں کی دوڑ میں جیتنا چاہتے ہیں۔ آپ کی ٹریننگ اچھی جا رہی ہے اور آپ اپنی آنکھوں میں اپنا خواب لیے ہوئے ہیں، لیکن آپ میں ایک مرض کی تشخیص ہو گئی اور آپ کے زندہ رہنے کی 40 فیصد اُمید ہے۔ جبکہ علاج کرواتے ہوئے، آپ یہ تصور کرتے ہیں کہ آپ فرانس میں منعقد دوڑ کے مقابلے میں سائیکل چلا رہے ہیں اور یہ آپ کی زندگی کی دوڑ ہے۔ آپ یہ تصور کرتے ہیں کہ طبی عملہ آپ کی تربیت کرنے والی ٹیم

Scanned by CamScanner

ہے جو آپ کو ہر چوکی پر آراء دے رہے ہیں۔ ہر دن آپ تصور کرتے ہیں کہ آپ مقابلے میں دوڑ رہے ہیں، اور آپ کا وقت بہتر سے بہتر ہوتا جا رہا ہے! آپ اپنے طبی عملے کے ساتھ اپنی ریس جیت جاتے ہیں اور آپ بیماری پر قابو پا لیتے ہیں۔

ایک سال بعد آپ اپنی صحت واپس جیت کر فرانس میں منعقدہ سائیکل کی ریس میں حصہ لیتے ہیں اور پھر سے جیت جاتے ہیں اور آپ لگاتار سات سال تک اسے جیتتے جاتے ہیں، اور تاریخ کے واحد سائیکل سوار بن جاتے ہیں جس نے ایسی کامیابی حاصل کی! لانس آرمسٹرانگ نے بھی یہی کیا۔ انہوں نے ایک تخیلاتی کھیل تشکیل دینے اور اپنے خواب کو سچا ثابت کرنے کے لیے مشکل ترین حالات کو اپنے سہارے کے طور پر استعمال کیا۔

چلیں یہ کہتے ہیں کہ آپ دنیا میں سب سے عمدہ ترین جسامت حاصل کرنا چاہتے ہیں، اور آپ امریکہ میں ایک مشہور اداکار بھی بننا چاہتے ہیں۔ آپ یورپ میں ایک چھوٹے سے دیہات میں رہتے ہیں اور ایک ایسے خاندان سے آئے ہیں جس نے مالی مشکلات کا سامنا کیا، لیکن ابھی ابھی آپ نے اپنے خوابوں کو تصور کیا۔ آپ نے اپنے جسم کو تشکیل دینے کے لیے ایک ہیرو کی تصویر کا استعمال کیا، اور آپ سب سے عمدہ جسامت کے لیے یورپ ٹائیٹل جیتتا ہوا تصور کر رہے ہیں۔ آپ یہ ٹائیٹل سات دفعہ جیتتے ہیں، اور پھر ایک مشہور اداکار بننے کا وقت آ جاتا ہے۔ آپ امریکہ کی طرف سفر کرتے ہیں، لیکن کوئی بھی یقین نہیں کرتا کہ آپ اداکار بن سکتے ہیں، وہ آپ کو وہ تمام تر وجوہات بتاتے ہیں کہ آخر کیوں آپ کبھی بھی اپنا خواب پورا نہیں کر پائیں گے۔ لیکن آپ نے خود کو ایک مشہور اداکار تصور کیا ہے، اور آپ کامیابی کو محسوس کر سکتے ہیں، آپ اس کا ذوق محسوس کر سکتے ہیں، اور آپ جانتے ہیں

Scanned by CamScanner

کہ ایسا ہوگا۔ آرنلڈ شوارزنیگر نے یہی کیا جب انہوں نے سات مرتبہ مسٹر اولمپیا جیتا اور پھر ہالی ووڈ کے عظیم ناموں میں سے ایک بن گئے۔

تصور کریں کہ آپ ایک عظیم موجد بننا چاہتے ہیں۔ آپ کے ذہن کو بچپن میں شدید قسم کے چیلنجز کا سامنا تھا؛ آپ مکمل طور فریب خیالی اور آنکھوں میں چبھنے والی بے انتہا روشنی میں ڈوبے ہوئے تھے۔ آپ یونیورسٹی مکمل کرنے میں ناکام ہوگئے اور شکستِ اعصاب کی وجہ سے اپنی نوکری چھوڑ دی۔ معذور کر دینے والی فریب خیالی سے چھٹکارا پانے کے لیے آپ نے اپنی ہی تصوراتی دنیا تخلیق کر کے اپنے ذہن پر قابو حاصل کیا۔ روشن مستقبل کے تصور سے متاثر ہو کر، آپ نے اپنے تخیل کو نئی جدّت کی طرف رہنمائی دی۔ آپ نے اپنے تخیل میں ایک بالکل نئی ایجاد تعمیر کی؛ آپ نے ڈھانچہ بدلا، ترامیم کیں، اور خاکہ بنائے بنا ہی منصوبہ عمل میں لے آئے۔ آپ نے اپنے ذہن میں ایک لیبارٹری تشکیل دی اور اپنے منصوبے کو عملی جامہ پہنانے سے پہلے آپ نے اپنے تخیل کی نئی ایجاد کی توڑ پھوڑ معلوم کرنے کے لیے استعمال کیا۔ نکولا ٹیسلا نے عظیم موجد بننے کے لیے یہی کیا۔ چاہے یہ الٹرنیٹنگ کرنٹ موٹر، ریڈیو، ایمپلی فائر، وائرلیس کمیونیکیشن، فلورسنٹ لائٹ، لیزر بیم، رموٹ کنٹرول، یا باقی تین سو سے زائد ایجادات میں سے کوئی ہے، یہ سب کی سب بالکل اسی طرح بنائی گئی تھیں، ان کے تخیل کی طاقت سے۔

"منطق آپ کو اے سے بی تک لے کر جائے گی۔ تخیل آپ کو ہر جگہ لے کر جائے گا۔"

نوبل پرائز سے فتح یاب - ماہرِ فزکس: البرٹ آئن سٹائن

آپ جو کچھ بھی چاہتے ہیں، اپنے تخیل کا استعمال کریں، کھیل تشکیل دیں اور

Scanned by CamScanner

کھیلیں۔ اپنی مدد کرنے کے لیے ہر طرح کے سہارے کا استعمال کریں جو آپ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں یا ایک بہتر جسم حاصل کرنا چاہتے ہیں، تو پھر کھیل تشکیل دیں تا کہ آپ ایسا محسوس کریں جیسا کہ آپ کے پاس ابھی بھی ویسا ہی جسم ہے۔ آپ خود کو اپنے اردگرد سے عمدہ جسامت کی تصاویر سے گھیر سکتے ہیں، لیکن طریقہ یہی ہے۔ آپ کو یہ تصور کرنا ہوگا کہ وہ جسامت آپ کی ہے! آپ کو اس طرح تصور اور محسوس کرنا ہوگا جیسے کہ آپ اپنے جسم کو دیکھ رہے ہیں، نہ کہ کسی اور جسم کو۔

اگر آپ موٹے یا لاغر ہیں، اور اس وقت بالکل درست وزن حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ کیسا محسوس کریں گے؟ آپ اس سے مختلف محسوس کریں گے جو آپ اس وقت محسوس کر رہے ہیں۔ آپ سے متعلقہ ہر چیز تبدیل ہو جائے گی۔ آپ مختلف طریقے سے چلیں گے، مختلف طریقے سے بات کریں گے، اور آپ مختلف انداز میں کام کریں گے۔ اس طرح سے ابھی چلنا شروع کر دیں! اس طرح ابھی بات کریں! اس طرح کردار ادا کریں جیسا کہ یہ ابھی آپ کے پاس ہے! اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کیا چاہتے ہیں؛ تصور کریں کہ آپ اس کے ساتھ کیسا محسوس کریں گے، اور اس طرح سے ابھی اپنے تصور میں کردار ادا کریں۔ آپ جو کچھ بھی احساس کے ساتھ تصور کریں گے، آپ کشش کے قانون کو وہی دے رہے ہیں، اور آپ ضرور اسے حاصل کریں گے۔

لانس آرمسٹرانگ، آرنلڈ شوارزنیگر، نکولا ٹیسلا، ان تمام لوگوں نے اپنے تصورات کے ساتھ کھیلا اور اپنے خوابوں کو اپنے پورے دل سے محسوس کیا۔ ان کے تصورات بالکل حقیقت میں بدل گئے، وہ اپنے خوابوں کو محسوس کر سکتے تھے اور جانتے تھے کہ وہ حقیقت میں بدلیں گے۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کو اپنے خواب

Scanned by CamScanner

کتنے دور دکھائی دیتے ہیں۔ یہ آپ سے زندگی کی باقی ہر چیز سے زیادہ قریب ہیں، کیونکہ اپنے خوابوں کو پورا کرنے کی ساری کی ساری طاقت آپ کے اپنے اندر چھپی ہے!

''اس شخص کے لیے ہر کام ممکن ہے جو یقین رکھتا ہے۔''

حضرت عیسیٰ علیہ السلام

مستقبل میں ہم اپنی تخیل کی طاقت کے متعلق مزید ایجادات دیکھیں گے۔ سائنسدانوں نے پہلے ہی ایسے مرر خلیے دریافت کیے ہیں جو دماغ میں اس وقت عمل میں آتے ہیں جب آپ کچھ کرنے کے لیے تصور کرتے ہیں جیسے کہ جب آپ جسمانی طور پر کوئی کام کرتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں، صرف اپنے کھیل کھیلنے اور تصور کرنے سے جو آپ تجربہ کرنا چاہتے ہیں، آپ کا ذہن فوری طور پر اس طرح ردِعمل دکھاتا ہے جیسے کہ یہ حقیقت ہے۔

اگر آپ ماضی یا مستقبل سے متعلق کسی چیز پر بات کر رہے ہیں، تو آپ ان چیزوں کو ابھی تصور کر رہے ہیں، آپ ابھی ان چیزوں کو محسوس کر رہے ہیں، آپ اس وقت اسی فریکونسی پر ہیں، اور کشش کا قانون یہی سب حاصل کر رہا ہے۔ جب آپ اپنے خواب کو تصور کر رہے ہوتے ہیں، تو کشش کا قانون اسے ابھی حاصل کر رہا ہے۔ یہ یاد رکھیں کہ، کشش کے قانون کے لیے کوئی وقت مقرر نہیں ہے۔ اس کے لیے صرف ایک ہی لمحہ ہے اور وہ لمحہ یہی ہے۔

اگر آپ اسے وصول کرنے میں تاخیر دیکھتے ہیں جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں، تو یہ صرف وقت کی وجہ سے ہی ہے، یہ آپ کو ویسی ہی احساساتی فریکونسی میں لے جاتا ہے جس کی حامل آپ کی خواہش ہوتی ہے۔ اور اس فریکونسی تک پہنچنے کے لیے جس کی حامل آپ کی خواہش ہے، آپ کو ابھی اپنی خواہش کے حصول کی محبت کو

Scanned by CamScanner

محسوس کرنا ہوگا! جب آپ خود کو ویسی ہی احساساتی فریکونسی پر لے جاتے ہیں اور وہیں رہتے ہیں، تو جو آپ خواہش کرتے ہیں وہ محسوس ہونے لگتی ہے۔

''آپ کو ممکنہ طور پر جس بھی چیز کی ضرورت یا خواہش ہو سکتی ہے وہ پہلے سے ہی آپ کی ہے۔ اپنی خواہشات کے وجود کو محسوس اور تصور کر کے بُلائیں، آپ کی خواہش پوری ہو جائے گی۔''

معروف مصنف: نیول گاڈرڈ

آپ کسی چیز کے متعلق حقیقتاً خوش ہوتے ہیں جو آپ کو پیش آئی، اور آپ کو بہت اچھا لگ رہا ہے، تو آپ اس قوت کو تھام لیں اور اپنے خواب کو تصور کریں۔ اپنی خواہش کے حصول کے لیے آپ کو اپنے پُرجوش احساسات کی قوت پر قابو پانے کے لیے صرف اپنے خواب کو فوری طور پر محسوس اور تصور کرنا ہوگا! یہی کھیل ہے۔ یہی مزہ ہے۔ یہی اپنی زندگی تشکیل دینے کی خوشی ہے۔

Scanned by CamScanner

# طاقت کے چند نقاط

## محبت کی کنجی

☆ محبت کو اپنی زندگی میں بنیادی طاقت کے طور پر استعمال کرنے کے لیے، آپ کو اس طرح محبت کرنا ہوگی جیسے آپ نے پہلے کبھی نہیں کی۔ زندگی کی محبت میں ڈھل جائیں!

☆ صرف محبت دیکھیں، محبت سنیں، محبت کا اقرار کریں، اور محبت کو اپنے پورے دل سے محسوس کریں۔

☆ محبت کی کوئی حد نہیں، کوئی اختتام نہیں، جو آپ محسوس کر سکتے ہیں اور آپ کے اندر بس یہی سب کچھ ہے! آپ محبت سے بنے ہیں۔

☆ ہر دن ایک ایک چیز کر کے محبت کے قانون کو بتا دیں کہ آپ کس چیز سے محبت کرتے ہیں اور اسے محسوس کریں۔

☆ اپنے احساس کا راستہ بدل کر، یا اچھے احساسات کو بڑھا کر، اپنے ذہن میں ہر اس چیز کی فہرست بنائیں جسے آپ محبت کرتے ہیں اور جسے آپ پسند کرتے ہیں!

☆ آپ کا کام ہر دن جس حد تک ممکن ہو سکے اس حد تک محبت کرنا ہے۔

Scanned by CamScanner

☆ اپنے اردگرد موجود ان چیزوں پر زیادہ سے زیادہ توجہ دینے کی کوشش کریں جنہیں آپ پسند کرتے ہیں، ہر دن جس حد تک آپ سے ممکن ہو سکے اس حد تک۔

## اظہارِ تشکر

☆ ہر وہ لمحہ جب آپ اظہارِ تشکر کر رہے ہیں، آپ محبت کر رہے ہیں۔

☆ ہر اس چیز کا شکر ادا کریں جو آپ نے اپنی زندگی میں حاصل کی (ماضی)۔

☆ ہر اس چیز کا شکر ادا کریں جو آپ اپنی زندگی میں حاصل کر رہے ہیں (حال)۔

☆ ہر اس چیز کا شکر ادا کریں جو آپ اپنی زندگی میں حاصل کرنا چاہتے ہیں اگرچہ آپ اسے حاصل کر بھی چکے ہیں تو بھی (مستقبل)

☆ آپ کی شکر گزاری آپ کی زندگی میں ہر چیز کی بہتات کر دے گی۔

☆ اظہارِ تشکر وہ راستہ ہے جو منفی احساسات سے محبت کی طاقت پر قابو پانے کی طرف لے جاتا ہے!

☆ اظہارِ تشکر کی طاقت استعمال کرنے کے لیے، اس کی مشق کریں۔ جب آپ کے معمول میں آپ کے ساتھ کچھ اچھا ہوتا ہے، تو شکر ادا کریں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ یہ کتنی چھوٹی ہے، اس کا شکر ادا کریں۔

☆ جتنا زیادہ آپ اظہارِ تشکر محسوس کریں گے، آپ اتنی زیادہ محبت بانٹیں گے؛ اور جتنی زیادہ آپ محبت بانٹیں گے، اتنی ہی زیادہ حاصل کریں گے۔

☆ ہر اضافی سیکنڈ شکر منانے اور ان چیزوں میں اضافہ کرنے کا ایک موقع ہے جو آپ پسند کرتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

## کھیل کھیلنے کا طریقہ

☆ جب آپ کھیل کھیلتے ہیں آپ حقیقتاً اچھا محسوس کرتے ہیں، اور آپ کی زندگی میں بہت اچھے حالات رونما ہوتے ہیں۔ سنجیدگی سنجیدہ حالات لے آتی ہے۔

☆ زندگی مزہ کرنے کا نام ہے!

☆ اگر آپ تصور کر رہے ہیں یا کھیل کھیل رہے ہیں تو کشش کا قانون یہ نہیں جانتا، اسی لیے آپ جو کچھ بھی اپنے خیالات کو دیتے ہیں اور جیسا بھی کھیل کھیلتے ہیں وہ حقیقت بن جائے گا!

☆ یہ چاہے کچھ بھی ہے جو آپ چاہتے ہیں، اپنے تخیل کا استعمال کریں، ہر اس سہارے کا استعمال کریں جو آپ تلاش کر سکتے ہیں، کھیل تشکیل دیں اور کھیلنا شروع کریں۔

☆ اس طرح کردار ادا کریں جیسے کہ آپ کے پاس وہ اس وقت موجود ہے! آپ جو کچھ بھی احساسات کے ساتھ تصور کرتے ہیں، آپ وہی کشش کے قانون کو دے رہے ہیں، اور آپ ضرور اسے حاصل کریں گے۔

☆ اگر آپ اسے وصول کرنے میں وقت کی تاخیر دیکھتے ہیں جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں، تو یہ صرف وقت کی وجہ سے ہی ہے، یہ آپ کو ویسی ہی احساساتی فریکونسی میں لے جاتا ہے جس کی حامل آپ کی خواہش ہوتی ہے۔

☆ جب آپ کسی چیز کے متعلق حقیقتاً خوش ہوتے ہیں جو آپ کو پیش آئی، اور آپ کو بہت اچھا لگ رہا ہے تو اس قوت کو تھام لیں اور اپنے خواب کو تصور کریں۔

Scanned by CamScanner

# طاقت اور دولت

''غربت، غربت کے احساس پر مشتمل ہے۔''

نظریاتی مصنف: رالف والڈو ایمرسن

آپ پیسے کے متعلق کیسا محسوس کرتے ہیں؟ زیادہ تر لوگ یہ کہیں گے کہ انہیں پیسے سے پیار ہے، لیکن اگر ان کے پاس زیادہ پیسہ نہیں ہے، تو اس کے متعلق زیادہ اچھا محسوس نہیں کرتے۔ اگر ایک شخص کے پاس وہ تمام دولت ہے جس کی اسے ضرورت ہے، تو زیادہ تر وہ پیسے کے متعلق اچھا محسوس کرتے ہیں۔ لہٰذا آپ بتا سکتے ہیں کہ آپ پیسے کے متعلق کیسا محسوس کرتے ہیں، کیونکہ اگر آپ کے پاس وہ سب نہیں ہے جس کی آپ کو ضرورت ہے، تو پھر آپ پیسے کے متعلق اچھا محسوس نہیں کریں گے۔

اگر آپ دنیا کی طرف نظر دوڑائیں، تو آپ دیکھیں گے کہ زیادہ تر لوگ پیسے کے متعلق اچھا محسوس نہیں کرتے، کیونکہ دنیا کی زیادہ تر دولت اور امارت تقریباً دس فیصد لوگوں کے ہاتھوں میں ہے۔ باقی سب لوگوں اور امیروں کے درمیان صرف ایک ہی فرق ہے کہ امیر لوگ پیسے کے متعلق بُرے احساسات کی نسبت اچھے احساسات کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ یہ بہت ہی سادہ سی بات ہے۔

ایسا کیوں ہوتا ہے کہ زیادہ تر لوگ پیسے کے متعلق بُرا محسوس کرتے ہیں؟ اس کی وجہ یہ نہیں ہے کہ ان کے پاس کبھی دولت نہ تھی، کیوں کہ زیادہ تر لوگ جن کے

Scanned by CamScanner

پاس دولت ہے انہوں نے صفر سے شروعات کی۔ زیادہ تر لوگ دولت کے متعلق بُرا محسوس کرتے ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ وہ دولت کے متعلق منفی عقائد رکھتے ہیں، اور وہ منفی عقائد ان کے ذہن کے لاشعور میں بیٹھ چکے تھے جب وہ بچے تھے۔ عقائد جیسے کہ، ہم یہ نہیں خرید سکتے، پیسہ ایک شر ہے، امیر لوگ یقیناً بددیانت ہوتے ہیں، پیسے کی خواہش کرنا غلط ہے اور یہ غیر روحانی ہے، وافر مقدار میں دولت کا مطلب سخت محنت ہے۔

جب آپ بچے تھے، آپ نے وہ تمام باتیں مان لیں جو کے والدین، اساتذہ، یا معاشرے نے آپ کو بتائیں۔ اور اسی لیے بنا جانے ہی، آپ پیسے کے متعلق منفی احساسات کے ساتھ بڑے ہو گئے۔ ظلم کی بات تو یہ ہے کہ، عین اسی وقت جب آپ کو یہ بتایا گیا کہ پیسے کی خواہش کرنا بُری بات ہے، آپ کو یہ بتایا گیا کہ آپ کو روزگار کمانا ہوگا، چاہے اس کا مطلب یہ ہو کہ آپ کو کام کرنا ہے جسے آپ پسند نہیں کرتے۔ شاید آپ کو یہ بتایا گیا تھا کہ محض چند ایک نوکریاں ہیں جو آپ روزگار کمانے کے لیے کر سکتے ہیں، اور اُن کی یہ محدود سی فہرست ہے۔

ان میں سے کوئی بھی بات سچ نہیں ہے۔ جن لوگوں نے آپ یہ باتیں بتائیں ہیں وہ بھولے بھالے ہیں کیونکہ انہیں یہ بتایا گیا تھا کہ جو وہ یقین رکھتے ہیں اور محسوس کرتے ہیں وہ درست تھا، لیکن کیونکہ یہ ان کا عقیدہ تھا لہٰذا کشش کے قانون نے ان کی زندگیوں میں یہ سچ کر دکھایا۔ اب آپ یہ سیکھ رہے ہیں کہ زندگی بالکل مختلف طریقے سے کام کرتی ہے۔ اگر آپ کی زندگی میں پیسے کی کمی ہے، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ پیسے کے متعلق اچھے احساسات کی نسبت بُرے احساسات کا زیادہ مظاہرہ کر رہے ہیں۔

Scanned by CamScanner

"جب آپ یہ سمجھ جاتے ہیں کہ یہاں کسی چیز کی کمی نہیں، تو پوری دنیا آپ کی ہے۔"

لاؤتزو

## محبت ہمیشہ رہنے والی طاقت ہے

میں ایک معمولی سے طبقے سے آئی ہوں، میرے والدین زیادہ دولت نہیں چاہتے تھے، پھر بھی انہوں نے دولت کے لیے محنت کی۔ اسی لیے میں بھی بہت سے دوسرے لوگوں کی طرح دولت کے متعلق منفی عقائد کے ساتھ بڑی ہوئی۔ میں جانتی تھی کہ مجھے اپنے حالات بدلنے کے لیے دولت کے متعلق اپنے احساسات بدلنا ہوں گے، اور میں جانتی تھی کہ مجھے خود کو مکمل طور پر بدلنا ہوگا تا کہ نہ صرف میرے پاس دولت آئے بلکہ میرے ساتھ وابستہ ہو جائے!

میں دیکھ سکتی تھی کہ جن لوگوں نے کے پاس پیسہ تھا انہوں نے نہ صرف اسے اپنی طرف کھینچا، بلکہ انہوں نے پیسے کو اپنے ساتھ وابستہ رکھا۔ اگر آپ دنیا کی تمام تر دولت لے لیں اور آپ اسے ہر شخص میں برابر تقسیم کر دیں، تو تھوڑے ہی وقت میں تمام تر دولت چند فیصد لوگوں کے ہاتھوں میں واپس چلی جائے گی، کیونکہ کشش کا قانون یقیناً محبت کی پیروی کرے گا، اور اس طرح وہ چند فیصد لوگ جو دولت کے متعلق اچھا محسوس کرتے ہیں اسے اپنی جانب کھینچ لیں گے۔ محبت کی طاقت تمام تر دولت اور امارت کو دنیا میں حرکت میں لاتی ہے اور وہ اسے قانون کے مطابق حرکت دیتی ہے۔

"یہ ایک بنیادی اور دائمی اصول ہے، جو ہر فلسفی نظام میں، ہر مذہب میں اور ہر سائنس میں تمام تر چیزوں کو بنیادی طور پر بخشا گیا ہے۔

Scanned by CamScanner

محبت کے قانون سے بھاگ نکلنے کا کوئی راستہ نہیں ہے۔"

معروف مصنف: چارلس ہانل

آپ کشش کے قانون کو کام کرتے ہوئے دیکھ سکتے ہیں جب لوگ لاٹری جیتتے ہیں۔ وہ اپنے پورے دل سے تصور اور محسوس کرتے ہیں کہ وہ لاٹری جیتیں گے۔ وہ اس کے متعلق بات کرتے ہیں جب وہ لاٹری جیتتے ہیں، صرف اس صورت میں نہیں اگر وہ لاٹری جیتتے ہیں، بلکہ انہوں نے منصوبہ بنایا اور تصور کیا کہ جب وہ جیت جائیں گے تو وہ کیا کریں گے۔ اور وہ جیت گئے! لیکن لاٹری جیتنے والوں کی شماریات پیسے کے منسوب ہونے یا نہ ہونے کا حقیقی ثبوت دکھاتی ہے۔ لاٹری جیتنے کے بعد چند ہی سالوں میں زیادہ تر لوگ اپنا پیسہ کھو بیٹھتے ہیں اور لاٹری جیتنے سے پہلے کی نسبت مزید قرض میں ڈوبے ہوتے ہیں۔

ایسا اس لیے ہوتا ہے کیونکہ انہوں نے کشش کا قانون لاٹری جیتنے کے لیے کیا، لیکن جب انہیں پیسہ مل گیا، تو بھی انہوں نے اپنے پیسے کے متعلق احساس کو نہیں بدلا، اور انہوں نے اسے مکمل طور پر کھو دیا۔ دولت ان سے وابستہ نہ رہی!

جب آپ پیسے کے متعلق اچھا محسوس نہیں کرتے، تو اسے دور کر دیتے ہیں۔ یہ آپ سے کبھی وابستہ نہیں ہوگا۔ حتیٰ کہ جب آپ نے اضافی رقم حاصل کی جو آپ نے حاصل کرتے ہوئے نہیں گنی تھی، تھوڑے ہی وقت میں آپ دیکھیں گے کہ یہ آپ کے ہاتھوں سے نکل چکی ہے۔ بڑے بڑے بل آئیں گے، کام خراب ہوں گے، اور ہر طرح کے غیر متوقع حالات پیش آئیں گے، جو سب آپ کو پیسے سے خالی کر دیں گے اور آپ کے ہاتھوں سے اسے چھین لیں گے۔

تو ایسا کیا ہے جو پیسے کو آپ سے جوڑے رکھتا ہے؟ محبت! محبت کشش

کرنے والی وہ قوت ہے جو پیسے کو کھینچتی ہے، اور محبت ایک ایسی طاقت بھی ہے جو پیسے کو آپ سے جوڑے رکھتی ہے! اس کا اور کوئی کام نہیں چاہے آپ ایک اچھے انسان ہیں یا بُرے۔ آپ کا یہ پہلو ہر سوال سے بڑھ کر ہے، کیونکہ آپ اپنی سمجھ سے کہیں زیادہ عظیم الشان ہیں۔

آپ کو محبت کرنا ہوگی اور پیسے کو اپنے پاس لانے کے لیے اور اسے خود سے جوڑے رکھنے کے لیے اس کے متعلق اچھا محسوس کرنا ہوگا۔ ابھی اس وقت اگر آپ کے پاس پیسے کی کمی ہے، اور آپ کے کریڈٹ کارڈ کا قرض بڑھ رہا ہے، تو آپ کے پاس اسے خود سے جوڑے رکھنے کی کوئی طاقت نہیں ہے اور آپ پیسے کو دور بھیج رہے ہیں۔

اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ اس وقت کس طرح کی مالی حالت میں ہیں۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کس قسم کی مالی حالت: آپ کا کاروبار، آپ کا ملک، یا جس دنیا میں آپ رہ رہے ہیں، وہ کیا ہے۔ مایوس کن حالت نام کی کوئی چیز نہیں ہے۔ ایسے لوگ بھی ہیں جو شدید مالی مشکل میں بھی زندہ رہے کیونکہ وہ محبت اور کشش کے قانون کو جانتے تھے۔ انہوں نے اس قانون کو ہر چیز کو تصور اور محسوس کر کے زندہ کیا جو وہ چاہتے تھے، اور انہوں نے ان حالات کا مقابلہ کیا جو انہیں گھیرے ہوئے تھے۔

"چلیں اپنی زندگیوں کو بہتر بنائیں، وقت اچھا ہو جائے گا۔ ہم اپنا وقت بناتے ہیں؛ جیسے ہم خود ہیں، ویسا ہی وقت ہوتا ہے۔"

سینٹ آگسٹین آف ہپو

محبت کی طاقت ہر طرح کی مشکل اور بُری صورتحال کو ہٹا سکتی ہے۔ محبت کی طاقت کے لیے دنیا کی مشکلات کوئی مسئلہ نہیں ہیں۔ کشش کا قانون بھی اسی طاقت

Scanned by CamScanner

کے ساتھ کام کرتا ہے چاہے وقت اچھا ہے یا بُرا۔

## دولت کے متعلق اپنے احساسات کو کیسے بدلا جائے

جب آپ دولت کے متعلق اپنے احساسات کا طریقہ بدلتے ہیں، تو آپ کی زندگی میں دولت کی مقدار بھی تبدیل ہو جاتی ہے۔ آپ جتنا زیادہ دولت کے متعلق بہتر محسوس کریں گے، آپ اتنی زیادہ دولت کو اپنی جانب کھینچیں گے۔

اگر آپ کے پاس زیادہ دولت نہیں ہے، تو پھر بل وصول کر کے آپ بالکل بھی اچھا محسوس نہیں کریں گے۔ لیکن وہ لمحہ جب آپ بل آنے پر منفی ردِعمل دکھاتے ہیں، آپ بُرے احساسات کا مظاہرہ کرتے ہیں، اور یقیناً آپ اس سے بھی بڑا بل وصول کریں گے۔ آپ جو کچھ بھی ادا کرتے ہیں وہی وصول کرتے ہیں۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ جب آپ اپنے بل کی ادائیگی کرتے ہیں، آپ خود کو اچھا محسوس کروانے کے لیے ایک راستہ تلاش کرتے ہیں، کوئی بھی راستہ۔ جب آپ اچھا محسوس نہ کر رہے ہوں تو کبھی بھی اپنے بل کی ادائیگی نہ کریں، کیونکہ آپ اپنے لیے محض بڑے بل لائیں گے۔

آپ جو کچھ محسوس کر رہے ہیں اسے بدلنے کے لیے، آپ کو اپنے تخیل کا استعمال کرنا ہوگا تاکہ آپ اپنے بل کو کسی ایسی چیز میں بدل سکیں جس میں آپ بہتر محسوس کریں۔ آپ یہ تصور کر سکتے ہیں کہ وہ بل بالکل بھی نہیں ہے بلکہ اس کے بجائے آپ نے اپنے دل کی اچھائی کی وجہ سے ہر کمپنی یا شخص کی مالی مدد کرنے کا ارادہ کیا ہے، ان کی زبردست خدمات کی وجہ سے جو انہوں نے بہم پہنچائیں۔

تصور کریں کہ آپ کے بل وہ چیک ہیں جو آپ وصول کر رہے ہیں۔ یا پھر

Scanned by CamScanner

اظہارِ تشکر کریں اور اس کمپنی کو اس چیز کے متعلق شکریہ ادا کریں کہ آپ نے ان کی خدمات سے کس قدر منافع اُٹھایا۔ بجلی کے لیے یا ایک گھر میں رہائش پذیر ہونے کے قابل ہونے کے لیے شکر ادا کریں جنہوں نے آپ کو بل بھیجا ہے۔ آپ اس بل کے سامنے لکھ سکتے ہیں جب آپ نے یہ ادا کیا، آپ کا شکریہ، آپ کا صلہ۔ اگر آپ کے پاس فوری طور پر بل کی ادائیگی کے لیے پیسے نہیں ہیں، تو اس کے سامنے لکھیں، ان پیسوں کے لیے شکریہ۔ کشش کا قانون یہ سوال نہیں اُٹھاتا کہ جو آپ تصور اور محسوس کر رہے ہیں وہ حقیقت ہے یا نہیں۔ یہ اسی کا ردِعمل دیتا ہے جو آپ ادا کرتے ہیں۔

''آپ کو اپنے کام یا اپنے وقت کے مطابق نہیں نوازا گیا بلکہ
آپ کی محبت کے معیار کے مطابق نوازا گیا۔''

سینٹ کیتھرین آف سینا

جب آپ اپنی تنخواہ وصول کرتے ہیں، تو اس کا شکر ادا کریں تاکہ اس میں اضافہ ہو! زیادہ تر لوگ اچھا محسوس نہیں کرتے جب انہیں تنخواہ ملتی ہے، کیونکہ وہ اس بات کے متعلق بہت پریشان ہوتے ہیں کہ اپنی تنخواہ کو کس طرح بچایا جائے۔ ہر بار جب انہیں تنخواہ ملتی ہے تو محبت کرنے کا ایک حیرت انگیز موقع گنوا دیتے ہیں۔ جب آپ کے ہاتھوں میں کچھ رقم آتی ہے تو، شکر ادا کریں، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ یہ کتنی چھوٹی ہے! یاد رکھیں، آپ جس بھی چیز کا شکر ادا کرتے ہیں اس میں اضافہ ہوتا ہے۔ اظہارِ تشکر ایک عظیم ترین اضافہ کرنے والی چیز ہے!

## ہر موقع کو کھیل کھیلنے کے لیے تھام لیں

اچھا محسوس کر کے ہر لمحے کو تھام لیں جس میں آپ دولت میں اضافہ کرنے

Scanned by CamScanner

کے لیے دولت کے معاملات طے کر رہے ہیں۔ آپ کسی چیز کے لیے ادائیگی کرتے ہیں تو محبت کو محسوس کریں! جب آپ پیسے دیتے ہیں تو محبت محسوس کریں! یہ تصور کرتے ہوئے اپنے پورے دل کے ساتھ محبت محسوس کریں کہ آپ کا پیسہ اس کمپنی اور اس عملے کی کس قدر مدد کر رہا ہے جو اس کمپنی کے لیے کام کرتا ہے۔ اس سے آپ اس رقم کے متعلق بُرا محسوس کرنے کی بجائے اچھا محسوس کریں گے جو آپ ادا کر رہے ہیں، کیونکہ آپ کے پاس پیسہ کم ہے۔ ان دونوں کے درمیان فرق وہی فرق ہے جو وافر مقدار میں رقم ہونے اور پوری زندگی پیسے کے لیے محنت کرنے میں ہے۔

یہاں ایک کھیل ہے جو آپ کھیل سکتے ہیں تاکہ ہر لمحہ جب آپ پیسے کا لین دین کرتے ہیں آپ کو یاد رہے کہ آپ کو پیسے کے متعلق اچھا محسوس کرنا ہے۔ ایک ڈالر بل کو تصور کریں۔ مثبت پہلو کے طور پر ڈالر بل کے سامنے وہ تصور کریں، جو دولت کی فراوانی کی نمائندگی کرتا ہے۔ ڈالر بل کے پچھلے حصے کو منفی پہلو کے طور پر تصور کریں جو دولت کی کمی کی نمائندگی کرتا ہے۔ ہر دفعہ جب آپ اپنے ہاتھوں میں پیسہ پکڑتے ہیں، تو دانستہ طور پر بل کو پلٹیں تاکہ آپ سامنے کا پہلو دیکھ سکیں۔ بل کو اپنے پرس میں اس طرح رکھیں کہ آپ اس کے سامنے کا پہلو دیکھ سکیں۔ جب آپ رقم ادا کریں، تو اس بات کو یقینی بنالیں کہ سامنے کا پہلو اُوپر کی طرف ہو۔ ایسا کرنے سے آپ پیسے کو ایک اشارے کے طور پر استعمال کر رہے ہیں تاکہ آپ دولت کی فراوانی کے متعلق اچھا محسوس کرنا یاد رکھیں۔

اگر آپ کریڈٹ کارڈ کا استعمال کر رہے ہیں، تو پھر کریڈٹ کارڈ کو اپنے سامنے پلٹیں جہاں آپ کا نام ہے، کیونکہ کریڈٹ کارڈ کا سامنے کا حصہ آپ کو بتا رہا ہے کہ یہاں بے شمار دولت ہے اور اس پر آپ کا نام لکھا ہے!

Scanned by CamScanner

جب آپ کسی چیز کے لیے رقم ادا کرتے ہیں، تو جیسے ہی آپ اپنا کریڈٹ کارڈ یا رقم تھماتے ہیں، تو تصور کریں کہ اس شخص کے لیے بے شمار دولت ہے جسے آپ رقم ادا کر رہے ہیں، اور اس کا مطلب یہ ہوا کہ، آپ جو کچھ بھی ادا کرتے ہیں، آپ وہی واپس وصول کرتے ہیں!

یہ تصور کریں کہ آپ اس وقت امیر ہیں۔ یہ تصور کریں کہ آپ کے پاس وہ تمام رقم ہے جس کی آپ کو ضرورت ہے۔ آپ اپنی زندگی کتنے مختلف انداز میں جئیں گے؟ ان تمام چیزوں کے متعلق سوچیں جو آپ کریں گے۔ آپ کیسا محسوس کریں گے؟ آپ مختلف محسوس کریں گے، اب چونکہ آپ مختلف محسوس کریں گے، اِس لیے آپ مختلف انداز میں چلیں گے۔ آپ مختلف انداز میں بات کریں گے۔ آپ اپنے جسم کے ساتھ مختلف رویہ اپنائیں گے، اور آپ مختلف انداز میں کام کریں گے۔ آپ ہر چیز کے ساتھ مختلف رویہ اپنائیں گے۔ بل پر آپ کا ردِعمل مختلف ہوگا۔ آپ کا لوگوں، حالات وواقعات اور زندگی میں ہر چیز کے ساتھ رویہ مختلف ہوگا۔ کیونکہ آپ مختلف محسوس کریں گے! آپ پرسکون ہو جائیں گے۔ آپ کو ذہنی سکون ملے گا۔ آپ خوشی محسوس کریں گے۔ آپ ہر چیز کے ساتھ آسانی سے معاملہ طے کریں گے۔ آپ آنے والے دن پر کسی سوچ کا مظاہرہ کیے بغیر ہر دن لطف اُٹھائیں گے۔ یہی وہ احساس ہے جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ یہی وہ دولت کے لیے محبت کا احساس ہے، اور یہی احساس پُرکشش انداز میں وابستہ رہنے والا ہے!

"اس احساس کو تھام لیں جو آپ کی خواہش کے ساتھ منسلک ہے یہ محسوس کرتے ہوئے کہ یہ آپ کی ہوگی اور آپ پہلے سے ہی اپنی خواہش کردہ چیز کی ملکیت میں ہیں، اور آپ کی خواہش

Scanned by CamScanner

خود کو ٹھوس شکل میں پیش کر دے گی۔"

معروف مصنف: نیول گاڈرڈ

## پیسے کو ہاں کہیں

یاد رکھیں، جب بھی آپ کسی دوسرے شخص کو دولت یا کامیابی حاصل کرتا ہوا سنیں، تو خوش ہوں، کیونکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ اسی فریکونسی کے حامل ہیں! یہ ایک ثبوت ہے کہ آپ بہتر فریکونسی کے حامل ہیں، تو اتنے خوش ہوں جیسے کہ یہ آپ کے ساتھ ہو رہا ہو، کیونکہ خبر پر آپ کا ردِعمل ہی سب کچھ ہے۔ اگر دوسرے شخص کے لیے خوشی اور مسرت کے ساتھ ردِعمل دیکھتے ہیں، تو آپ اپنے لیے مزید دولت اور کامیابی کو ہاں کہہ رہے ہیں۔ اگر آپ مایوسی اور حسد کے ساتھ ردِعمل کا مظاہرہ کرتے ہیں کہ یہ سب آپ کے ساتھ نہیں ہو رہا، تو آپ اپنے لیے مزید دولت اور کامیابی کو نہ کہہ رہے ہیں۔ اگر آپ نے کسی شخص کے متعلق سنا کہ وہ لاٹری جیت گیا یا آپ نے کسی کمپنی کے متعلق سنا کہ وہ پہلے سے کہیں زیادہ منافع کما رہی ہے، تو ان کے لیے خوشی اور مُسرت کا مظاہرہ کریں۔ حقیقت یہ ہے کہ جو خبر آپ نے سنی وہ آپ کو یہ بتاتی ہے کہ آپ بھی اسی فریکونسی کے حامل ہیں، اور ان لوگوں کے لیے عمدہ احساسات کو محسوس کرنے کا آپ کا ردِعمل ان چیزوں کو آپ کے لیے ہاں کہتا ہے!

چند سال پہلے، میں ایسے مقام پر پہنچ گئی جہاں میری زندگی میں ہر وقت پیسے کی کمی تھی۔ میرے پاس بہت سے کریڈٹ کارڈ تھے جو میں نے بھرے ہوئے تھے، میرا اپارٹمنٹ گروی تھا، اور میری کمپنی کئی لاکھ ڈالروں کی مقروض تھی کیونکہ میں ایک فلم دا سیکریٹ بنا رہی تھی۔ میں نے سوچا کہ پیسے کی وجہ سے میری حالت اتنی بُری تھی جو کسی کی بھی ہو سکتی تھی۔ میں فلم مکمل کرنے کے لیے رقم چاہتی تھی، میں کشش کا

Scanned by CamScanner

قانون جانتی تھی اور میں جانتی تھی کہ مجھے یہ حاصل کرنے کے لیے پیسے کے متعلق اچھا محسوس کرنا چاہیے۔ مگر یہ آسان نہیں تھا کیونکہ میں ہر دن میں بڑھتے ہوئے قرض کا سامنا کر رہی تھی، لوگ پیسے مانگ رہے تھے، اور مجھے بالکل بھی کوئی اندازہ نہیں تھا کہ میں اپنے عملے کی تنخواہیں کس طرح دے پاؤں گی۔ لہٰذا میں نے انتہائی شدید قدم اُٹھایا۔

میں اے ٹی ایم گئی اور اپنے کریڈٹ کارڈ میں موجود رقم سے چند سو ڈالر باہر نکلوائے۔ مجھے اس پیسے کی بلوں کی ادائیگی اور کھانا خریدنے کے لیے شدید ضرورت تھی، لیکن میں نے پیسے اپنے ہاتھ میں تھامے اور ایک گلی میں داخل ہو گئی، اور میں نے گلی میں موجود لوگوں کو رقم دے دی۔

میں نے پچاس ڈالر کا بل اپنے ہاتھ میں رکھا، اور جیسے ہی میں نے چلنا شروع کیا، میں نے ہر شخص کے چہرے کی طرف دیکھا جیسے وہ میری طرف بڑھ رہے تھے، میں فیصلہ کرنے کی کوشش کر رہی تھی کہ کس کو رقم دی جائے۔ میں ہر ایک کو رقم دینا چاہتی تھی لیکن میرے پاس بہت کم رقم تھی۔ میں نے فیصلہ اپنے دل پر چھوڑ دیا اور میں نے ہر طرح کے لوگوں کو رقم دے دی۔ ایسا میری زندگی میں پہلی دفعہ ہوا تھا کہ میں نے پیسے کے لیے محبت محسوس کی۔ لیکن یہ پیسہ خود نہیں تھا جو میرے محبت کو محسوس کرنے کا سبب بنا، یہ لوگوں کو رقم دینے کی وجہ سے تھا جو میرے محبت کو محسوس کرنے کا سبب بنا۔ یہ جمعہ کا دن تھا، اور اس کے بعد پورے ہفتے کے اختتام تک میری آنکھوں میں خوشی کے آنسوں تھے کہ پیسہ دینا کتنا اچھا لگتا ہے۔

پیر کی صبح ایک حیرت کن بات پیش آئی، میرے بنک اکاؤنٹ میں حیران کن واقعات کے ایک تسلسل سے 25000 ڈالر آئے۔ وہ 25000 ڈالر میری زندگی میں اور میرے اکاؤنٹ میں لفظی طور پر آسمان سے گرے تھے۔ میں نے ایک

Scanned by CamScanner

سال پہلے ایک دوست کی کمپنی سے کچھ شیئرز خریدے تھے اور میں ان کے بارے میں بھول گئی تھی کیونکہ وہ مقدار میں کبھی بڑھے ہی نہ تھے۔لیکن پیر کی صبح مجھے ایک فون کال آئی جس نے مجھ سے پوچھا کہ کیا میں اپنے شیئرز بیچنا چاہتی ہوں کیونکہ ان کی قیمت آسمان کو چھو رہی تھی، اور پیر کی دوپہر شیئرز کی قیمت میرے اکاؤنٹ میں تھی۔

میں نے اس لیے رقم نہیں دی تا کہ میں مزید رقم حاصل کرسکوں۔ میں نے اسے اس لیے دیا تا کہ میں پیسے سے محبت محسوس کرسکوں۔ میں پیسے کے متعلق بُرے احساسات کو ہمیشہ کے لیے تبدیل کر دینا چاہتی تھی۔ اگر میں نے یہ رقم اس لیے دی ہوتی تا کہ میں مزید دولت حاصل کرسکوں، تو یہ طریقہ کبھی کام نہ کرتا، کیونکہ اس کا یہ مطلب ہوتا کہ میں پیسے کی کمی کے احساس کے باعث سرگرم عمل ہوئی تھی۔لیکن اگر آپ پیسہ دیتے ہیں اور جب آپ نے اسے دیا آپ محبت محسوس کرتے ہیں، تو یقیناً یہ آپ کو واپس ملے گا۔ایک شخص نے ایک چیک لکھا اور 100 ڈالر خیرات میں دے دیئے تو جو اس نے محسوس کیا وہ قابلِ قدر تھے۔ چیک لکھنے کے دس گھنٹے بعد ہی، اس نے سب سے بڑی سیل کی جو اس نے اپنی کمپنی میں پہلے کبھی نہ کی تھی۔

"بات یہ نہیں ہے کہ ہم کتنا دیتے ہیں بلکہ یہ کہ ہم اس میں کتنی محبت شامل کرتے ہیں۔"

نوبل انعام یافتہ: مدر ٹریسا

اگر آپ پیسے کے لیے مشقت کر رہے ہیں، تا کہ آپ سچ میں پیسے کے متعلق اچھا محسوس کرسکیں، تو آپ اپنے دن کے دوران گلی میں لوگوں کے پاس سے گزرتے ہوئے انہیں دولت کی کثرت کے خیالات دے سکتے ہیں۔ ہر ایک کے چہرے پر نظر ڈالیں، اور انہیں کثیر مقدار میں دولت دیتے ہوئے تصور کریں، اور ان

Scanned by CamScanner

کی خوشی کو تصور کریں۔ اسے محسوس کریں، اور اگلے شخص کے پاس چلے جائیں۔ یہ ایک آسان سا کام ہے، لیکن اگر آپ اسے حقیقت میں محسوس کریں، تو یہ پیسے کے متعلق آپ کے احساس کو بدل دے گا، اور آپ کی زندگی کے مالی حالات بھی بدل دے گا۔

## کاروبار اور پیشہ

"دل کے بنا ذہانت کچھ نہیں ہے، اس کی وجہ یہ ہے کہ نہ ہی اکیلی سمجھداری، نہ ہی اکیلی ذہنی قابلیت، نہ ہی دونوں مل کر ذہانت تخلیق کرتی ہیں۔ محبت! محبت! محبت! یہی ذہانت کی روح ہے۔"

نیدرلینڈ کا سائنسدان: نکولس جوزف وون جیکوین

یہ محبت کی قوتِ کشش ہی ہے جو تمام تر دولت کو دنیا میں حرکت دیتی ہے، اور مزید برآں اچھا محسوس کرتے ہوئے محبت کرنا دولت کے لیے ایک مقناطیس ہے۔ آپ کو خود کو ثابت کرنے کے لیے دولت کمانے کی ضرورت نہیں ہے۔ آپ اس تمام دولت کے قابل ہیں جس کی آپ کو اس وقت ضرورت ہے! آپ اس دولت کے لائق ہیں جس کی آپ کو اس وقت ضرورت ہے! آپ کا مقصد خوشی حاصل کرنے کے لیے کام کرنا ہے۔ آپ کا مقصد کام کرنا ہے کیونکہ یہ آپ کو جوش و جذبہ اور خوشی دیتا ہے۔ آپ کا مقصد کام کرنا ہے کیونکہ آپ اس سے پیار کرتے ہیں! اور جب آپ پیار کرتے تو آپ جو کچھ بھی کرتے ہیں، دولت اس کی پیروی کرتی ہے!

اگر آپ ایک نوکری اس لیے کر رہے ہیں کیونکہ آپ یہ یقین رکھتے ہیں کہ یہ واحد راستہ ہے جس سے آپ پیسہ کما سکتے ہیں، اور آپ اس سے پیار نہیں کرتے تو

پھر اس طریقے سے آپ کبھی بھی دولت یا نوکری حاصل نہیں کر سکیں گے جو آپ چاہتے ہیں۔ وہ نوکری جسے آپ پسند کرتے ہیں وہ ابھی موجود ہے، اور آپ کو محض اسے اپنے پاس لانے کے لیے محبت کرنی ہے۔ جو نوکری آپ کے پاس ہے اس کی ہر اچھی چیز پر نظر رکھیں اور ہر اس چیز سے محبت کریں، کیونکہ جب آپ محبت کرتے ہیں، ہر وہ چیز جسے آپ محبت کرتے ہیں وہ آپ کی پیروی کرتی ہے۔ وہ نوکری جسے آپ محبت کرتے ہیں وہ آپ کی زندگی میں خود چل کر آئے گی!

ایک بے روزگار شخص نے ایک نوکری کے لیے درخواست دی جو وہ ہمیشہ سے چاہتا تھا۔ نوکری کے لیے درخواست دینے کے بعد، اس نے کمپنی کی طرف سے پیش کش کا بناوٹی خط بنایا جس میں اس کی تنخواہ اور نوکری کی تفصیلات شامل تھیں۔ اس نے اپنے نام سے ایک بزنس کارڈ اور کمپنی کا علامتی نشان بنایا، اور اس نے کارڈ کی طرف شکریے کے احساسات کے ساتھ دیکھا کہ اس نے کمپنی کے لیے کام کیا۔ اس نے خود کو چند دن نوکری حاصل کرنے کے لیے مبارکباد کی ای میل لکھیں۔

.اس شخص نے ایک فون انٹرویو سے لے کر آمنے سامنے دیئے گئے دس لوگوں کے ساتھ انٹرویو کے ذریعے ترقی کی۔ اپنے انٹرویوز کے دو گھنٹے بعد کمپنی اسے اس خبر کے ساتھ بلاتی کہ اسے نوکری مل گئی۔ اس شخص نے وہ نوکری حاصل کر لی جو وہ ہمیشہ سے چاہتا تھا، اس سے کہیں زیادہ تنخواہ کے ساتھ جو اس نے اپنے تخیلاتی پیشکش کے خط میں لکھی تھی۔

حتیٰ کہ اگر آپ یہ نہیں جانتے کہ آپ اپنی زندگی میں کیا کرنا چاہتے ہیں، تو آپ کو بس اچھے احساسات کے ساتھ محبت بانٹنی ہے، اور آپ ہر اس چیز کو اپنی جانب کھینچ لیں گے جسے آپ پیار کرتے ہیں۔ آپ کے محبت کے احساسات آپ کو آپ

Scanned by CamScanner

کے مقصد تک لے جائیں گے۔ آپ کے خوابوں کی نوکری محبت کی فریکونسی کی حامل ہے اور اسے حاصل کرنے کے لیے، آپ کو محض خود کو اس فریکونسی تک لے جانا ہوگا۔

''کامیابی خوشیوں کی کنجی نہیں ہے۔ خوشیاں کامیابی کی کنجی ہیں۔''

نوبل انعام یافتہ، طبی مہم جو اور فلسفی: البرٹ شوٹزر

کاروبار میں کامیابی بالکل اسی طریقے سے کام کرتی ہے۔ اگر آپ کا کوئی کاروبار ہے لیکن یہ اس طرح نہیں چل رہا جس طرح آپ چاہتے ہیں، تو پھر کوئی چیز ایسی ہے جو آپ کے کاروبار سے جُڑی ہوئی نہیں ہے۔ سب سے بڑی وجہ جو کاروبار کے پھنس جانے کا سبب بنتی ہے وہ کامیابی کی کمی کی وجہ سے بُرے احساسات کا مظاہرہ کرنا ہے۔ حتیٰ کہ اگر کاروبار اچھا چل رہا ہے، جب ہلکی پھلکی پریشانی پیش آئے تو اگر آپ بُرے احساسات کا رویہ اپناتے ہیں، تو آپ اپنے کاروبار میں بڑی مشکل کھڑی کر لیں گے۔ وہ تمام تر رجحانات اور خیالات جو آپ کے کاروبار کو آسمانوں تک پہنچائیں گے، آپ مشکل سے ہی یقین کر پائیں گے کہ وہ محبت کی فریکونسی کے حامل ہیں، لہٰذا آپ کو اپنے کاروبار کے متعلق اچھا محسوس کرنے کے راستے تلاش کرنا ہوں گے اور خود کو بلند درجے کی فریکونسی تک لے جانا ہوگا جتنا آپ سے ہو سکے۔

تصور کریں، کھیلیں اور کھیل تشکیل دیں، اور اپنے جذبے کو بلند کرنے کے لیے جو آپ کر سکتے ہیں کریں اور اچھا محسوس کریں۔ جب آپ اپنے اچھے احساسات کو بلند کریں گے تو آپ اپنے کاروبار کو بلند کریں گے۔ اپنی زندگی کے ہر پہلو میں، ہر دن، ہر اس چیز سے محبت کریں جو آپ دیکھتے ہیں، اپنے اردگرد کی ہر چیز سے محبت کریں، اور دوسری کمپنیوں کی کامیابی سے اتنی ہی محبت کریں جیسے کہ یہ آپ کی کامیابی ہو! اگر آپ کامیابی کے متعلق حقیقت میں اچھا محسوس کرتے ہیں، اس سے کوئی فرق

Scanned by CamScanner

نہیں پڑتا یہ کامیابی کس کی ہے، آپ کامیابی کو خود سے منسوب کر لیتے ہیں!

کاروبار میں یا آپ جو بھی نوکری یا کام کرتے ہیں، اس بات کو یقینی بنالیں کہ آپ پیسے کو اتنی ہی اہمیت دے رہے ہیں جو آپ منافع یا اپنی تنخواہ کی صورت میں وصول کر رہے ہیں۔ جو رقم آپ وصول کر رہے ہیں اگر آپ اسے اس سے کم اہمیت دیتے ہیں، تو پھر آپ کے کاروبار یا آپ کے پیشے کو ناکامی کی سزا ملے گی۔ آپ زندگی میں کسی سے کچھ چھین نہیں سکتے، کیونکہ آپ یہ خود سے چھینیں گے۔ ہر دفعہ آپ جو کچھ بھی وصول کر رہے ہیں اسے اس کے برابر اہمیت دیں۔ وہ واحد راستہ جسے آپ اس کام کے لیے یقینی بنا سکتے ہیں وہ یہ ہے کہ جو دولت آپ حاصل کر رہے ہیں اسے اس سے زیادہ اہمیت دیں۔ جو دولت آپ حاصل کر رہے ہیں اگر آپ اسے اس سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں، تو آپ کا کاروبار اور پیشہ پروان چڑھے گا۔

## محبت کے پاس آپ کے حصول کے لیے بے شمار راستے ہیں

آپ کے لیے پیسہ محض وہ آلہ ہے جس سے آپ وہ چیزیں حاصل کر سکیں جو آپ اپنی زندگی میں چاہتے ہیں۔ جب آپ ان چیزوں کے بارے میں سوچتے ہیں جو آپ پیسے کے ساتھ کر سکتے ہیں، تو آپ اس کی نسبت کہیں زیادہ محبت اور خوشی محسوس کرتے ہیں جب آپ صرف پیسے کے بارے میں سوچتے ہیں۔ خود کو اس چیز کے ساتھ تصور کریں جو آپ پسند کرتے ہیں، وہ کام کرتے ہوئے جو آپ پسند کرتے ہیں اور ان چیزوں کے حصول میں جو آپ پسند کرتے ہیں، کیونکہ تبھی آپ اس سے کہیں زیادہ محبت محسوس کر سکیں گے جو آپ محض سوچ کر حاصل کر سکیں گے۔

محبت جیسی قوتِ کشش کے پاس بے شمار راستے ہیں، تاکہ آپ وہ چیز حاصل

Scanned by CamScanner

کر سکیں جو آپ چاہتے ہیں، اور ان راستوں میں سے صرف ایک میں پیسہ شامل ہوتا ہے۔ یہ سوچنے کی غلطی نہ کریں کہ پیسہ ہی وہ واحد راستہ ہے کہ آپ کچھ حاصل کر سکیں۔ یہ محدود سوچ ہے اور آپ اپنی زندگی کو محدود کر دیں گے!

میری بہن کو بہت سے واقعات کے تسلسل سے ایک نئی کار پسند آئی۔ وہ کام پر جاتے ہوئے ایک سیلابی ریلے میں پھنس گئی اور اس کی کار پانی میں وقتی طور پر ٹھہر گئی۔ ایمرجنسی ریسکیو کے ملازمین کے اصرار پر اسے خشک جگہ پر لے جایا گیا تھا، حتیٰ کہ پانی اتنی خطرناک حد تک بلند نہیں تھا۔ وہ اس پورے تجربے سے بہت مسکرائی، اور اسے محفوظ کرنے کی خبر ٹی وی پر نشر ہوئی۔ میری بہن کی کار کو ناقابلِ ترمیم حد تک نقصان پہنچا، پھر دو ہفتوں کے اندر اندر اسے ایک بڑا چیک دیا گیا، اور اس نے اپنی پسندیدہ گاڑی خرید لی۔

اس کہانی کا سب سے عمدہ حصہ یہ ہے کہ میری بہن اس وقت ایک گھر کی مرمّت کروا رہی تھی، اور اس کے پاس نئی گاڑی کے لیے کوئی فالتو رقم نہ تھی۔ حتیٰ کہ اس نے نئی گاڑی خریدنے کا تصور بھی نہیں کیا تھا۔ اس نے ایک نئی خوبصورت سی گاڑی کو اپنی جانب کشش کیا کیونکہ خوشی کے آنسو بہاتے ہوئے وہ چیخی تھی جب اس نے یہ خبر سنی کہ ہماری بہن نے نئی کار لی ہے۔ میری بہن بے حد خوش تھی اور ہمارے بہن بھائیوں نے نئی کار خریدنے پر بہت پیار دیا تھا یہی کشش کا قانون ہے جس نے ہر عنصر، اور حالات و واقعات کو اسے ایک کار بہم پہنچانے میں مصروف کر دیا۔ یہی محبت کی طاقت ہے!

آپ تب تک یہ نہیں جان پائیں گے کہ جو آپ چاہتے ہیں وہ کس طرح حاصل کریں گے جب تک کہ آپ اسے حاصل نہیں کر لیتے، لیکن محبت کی طاقت جانتی

Scanned by CamScanner

ہے۔ اپنے راستے سے باہر نکل آئیں اور اس پر یقین رکھیں۔ جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں اسے تصور کریں، اپنے اندر اس کی خوشی محسوس کریں، محبت کی قوتِ کشش آپ کے لیے اسے حاصل کرنے کا بہترین راستہ تلاش کر لے گی۔ ہمارے انسانی دماغ محدود ہیں لیکن محبت کی ذہانت لامحدود ہے۔ اس کے طریقے ہماری سمجھ سے بالاتر ہیں۔ اپنی زندگی کو یہ سوچ کر محدود نہ کریں کہ جو آپ حاصل کرنا چاہتے ہیں اسے حاصل کرنے کا واحد راستہ پیسہ ہی ہے۔ پیسے کو اپنا واحد مقصد نہ بنائیں، لیکن ہدف ضرور مقرر کریں کہ آپ کیا بننا، کرنا یا پانا چاہتے ہیں۔ اگر آپ ایک نیا گھر چاہتے ہیں، تو اس میں رہنے کی خوشی کو تصور اور محسوس کریں۔ اگر آپ خوبصورت کپڑے، مفید آلات، یا ایک کار حاصل کرنا چاہتے ہیں؛ اگر آپ کالج جانا چاہتے ہیں، کسی دوسرے ملک جانا چاہتے ہیں، موسیقی، اداکاری، یا کسی کھیل میں تربیت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اسے تصور کریں! یہ تمام چیزیں آپ تک لامحدود ذرائع سے آسکتی ہیں۔

## محبت کے قوانین

پیسے کے معاملے میں ایک ہی قانون ہے: آپ کبھی بھی پیسے کو محبت سے برتر نہیں رکھ سکتے۔ اگر آپ ایسا کرتے ہیں، تو آپ محبت کے قانونِ کشش کی خلاف ورزی کریں گے اور آپ اس کے نتائج بھگتیں گے۔ محبت آپ کی زندگی میں حکمرانی کرنے والی طاقت ہونی چاہیے۔ کسی بھی چیز کو کبھی محبت سے برتر نہیں رکھا جاسکتا۔ پیسہ آپ کے لیے استعمال کرنے کا ایک آلہ ہے، اور آپ اسے اپنے آپ تک محبت کے ذریعے لاتے ہیں، لیکن اگر آپ اپنی زندگی میں پیسے کو محبت سے بالاتر رکھتے ہیں، تو یہ آپ کے لیے منفی اشیاء کا اکٹھا گروہ حاصل کرنے کا سبب بنے گا۔ آپ پیسہ

Scanned by CamScanner

حاصل کرنے کے لیے محبت نہیں کر سکتے تو پھر گستاخانہ انداز میں اِدھر اُدھر چلیں گے اور لوگوں کے ساتھ منفی طرزِ عمل اپنائیں گے، کیونکہ اگر آپ ایسا کرتے ہیں، تو آپ اپنے رشتوں، صحت، دولت اور خوشیوں پر منفیت کا دروازہ کھول دیتے ہیں۔

''اگر آپ محبت چاہتے ہیں، تو یہ سمجھنے کی کوشش کریں کہ محبت حاصل کرنے کا واحد راستہ اسے بانٹنے سے ملتا ہے، اس لیے کہ آپ جتنا زیادہ دیں گے اتنا ہی زیادہ حاصل کریں گے، اور اسے بانٹنے کا واحد راستہ یہ ہے کہ اپنی ذات میں اسے بھر لیں، جب تک آپ ایک مقناطیس نہیں بن جاتے۔''

معروف مصنف: چارلس ہانل

آپ کا مقصد وہ دولت حاصل کرنا ہے جس آپ کو ایک بھرپور زندگی گزارنے کے لیے ضرورت ہے۔ آپ کا مقصد پیسے کی کمی کی وجہ سے تکلیف برداشت کرنا نہیں ہے، کیونکہ تکلیف برداشت کرنا دنیا میں منفیت شامل کرتا ہے۔ زندگی کی خوبصورتی تو یہ ہے کہ جب آپ پہلے محبت پیش کرتے ہیں، تو وہ تمام تر دولت جس کی آپ کو ایک بھرپور زندگی گزارنے کے لیے ضرورت ہے وہ آپ کو ملتی ہے۔

Scanned by CamScanner

# طاقت کے چند نقاط

☆ یہ محبت کی قوتِ کشش ہی ہے جو دنیا بھر میں تمام تر دولت کو حرکت دیتی ہے، اور جو کوئی بھی عمدہ احساسات کے تحت محبت دیتا ہے وہ دولت کے لیے ایک مقناطیس ہے۔

☆ آپ بتا سکتے ہیں کہ آپ پیسے کے متعلق کیا محسوس کرتے ہیں، کیونکہ اگر آپ کے پاس وہ سب نہیں ہے جس کی آپ کو ضرورت ہے، تو پھر آپ پیسے کے متعلق اچھا محسوس نہیں کریں گے۔

☆ محبت وہ قوتِ کشش ہے جو پیسے کو ساتھ لے آتی ہے، اور محبت وہ طاقت بھی ہے جو پیسے کو آپ سے جوڑے رکھتی ہے!

☆ جب آپ اپنے بلوں کی ادائیگی کرتے ہیں، تو خود کو بہتر محسوس کروانے کے لیے ایک راستہ تلاش کریں، کوئی بھی راستہ۔ تصور کریں کہ آپ کے بل چیک ہیں جو آپ وصول کر رہے ہیں۔ یا پھر اظہارِ تشکر کریں اور اس کمپنی کا شکریہ ادا کریں جس نے آپ کو بل بھیجا۔

☆ جب آپ کے ہاتھوں میں کچھ رقم آتی ہے، تو شکر ادا کریں، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ یہ کتنی چھوٹی ہے! یاد رکھیں، اظہارِ تشکر اس میں عظیم اضافہ کرنے والا ہے۔

Scanned by CamScanner

☆ جب آپ کسی چیز کی ادائیگی کرتے ہیں تو بُرا محسوس کرنے کی بجائے محبت محسوس کریں، کیونکہ آپ کے پاس پیسے کی کمی ہے۔ ان دونوں کے درمیان وہی فرق ہے جو فرق وافر مقدار میں دولت ہونے، اور اپنی پوری زندگی پیسے کے لیے مشقت کرنے میں ہے۔

☆ دولت کی فراوانی کے متعلق اچھا محسوس کرنے کے لیے مادی دولت کو ایک اشارے کے طور پر استعمال کریں۔ بل کے سامنے والے پہلو کو مثبت پہلو کے طور پر تصور کریں، جو دولت کی فراوانی کی نمائندگی کرتا ہے۔ ہر وہ لمحہ جب آپ پیسے پکڑتے ہیں، تو دانستہ طور پر بل کو پلٹیں تاکہ آپ سامنے کا پہلو دیکھ سکیں۔

☆ اگر آپ کامیابی کے بارے میں حقیقت میں اچھا محسوس کرتے ہیں، تو آپ کامیابی کو خود سے منسوب کر لیتے ہیں، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ یہ کس کی کامیابی ہے!

☆ جو رقم آپ نے حاصل کی اسے اس کی پوری اہمیت دیں چاہے آپ نے وہ منافع کے ذریعے حاصل کی یا تنخواہ کے ذریعے۔ اگر آپ اس رقم کو اس کی نسبت زیادہ اہمیت دی جو آپ حاصل کر رہے ہیں تو آپ کا کاروبار اور پیشہ آسمان کی بلندیوں کو چھوئے گا۔

☆ آپ کے لیے پیسہ محض وہ آلہ ہے جس سے آپ وہ چیزیں حاصل کر سکیں جو آپ اپنی زندگی میں چاہتے ہیں۔ محبت جیسی قوتِ کشش کے پاس بے شمار راستے ہیں، تاکہ آپ وہ چیز حاصل کر سکیں جو آپ چاہتے ہیں، اور ان راستوں میں سے صرف ایک میں پیسہ شامل ہوتا ہے۔

Scanned by CamScanner

☆ خود کو اس چیز کے ساتھ تصور کریں جسے آپ چاہتے ہیں، وہ کام کرتے ہوئے جو آپ پسند کرتے ہیں، اور ان چیزوں کے حصول میں جو آپ چاہتے ہیں، کیونکہ آپ اس سے کہیں زیادہ محبت محسوس کریں گے جو اس وقت رہے ہوں گے، جب آپ صرف پیسے کے بارے میں سوچیں گے۔

☆ زندگی کی خوبصورتی تو یہ ہے کہ جب آپ پہلے محبت پیش کرتے ہیں، تو وہ تمام تر دولت جس کی آپ کو ایک بھرپور زندگی گزارنے کے لیے ضرورت ہے وہ آپ کو ملتی ہے۔

Scanned by CamScanner

# قوت اور رشتے

''یہ ہر شخص کو اپنے دائرہ میں لیتا ہے، اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ رشتہ کتنا کمزور ہے، تمام تر چاہت، ہمدردی، دردمندی اور محبت جو آپ اکٹھی کر سکتے ہیں، اسے بنا کسی انعام کی توقع کے اکٹھا کریں۔ آپ کی زندگی بالکل بھی پہلے جیسی نہیں رہے گی۔''

مصنف: اوگ مندینو

محبت کرنا ایک قانون ہے جو آپ کی زندگی میں ہر چیز پر لاگو ہوتا ہے۔ اور محبت کرنا رشتوں کا قانون بھی ہے۔ محبت کی طاقت اس چیز کی پرواہ نہیں کرتی کہ آپ کسی شخص کو جانتے ہیں یا نہیں، چاہے کوئی آپ کا دوست ہے یا دشمن، کوئی عزیز ہے یا کوئی انجانا شخص۔ محبت کی طاقت کو اس چیز کی کوئی پرواہ نہیں ہے کہ آپ ایک ہم پیشہ ساتھی، باس، کسی والد/ والدہ، بچے، طالب علم، یا ایک سٹور میں ایک شخص سے مل رہے ہیں جو آپ کی خدمت کر رہا ہے۔ ہر ایک شخص جس سے آپ ملتے ہیں، چاہے آپ اسے محبت کر رہے ہیں یا آپ نہیں کر رہے۔ جو کچھ آپ دیتے ہیں وہی حاصل کریں گے۔

رشتے ناتے آپ کا محبت کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہیں، اور اس طرح آپ صرف محبت کر کے اپنی پوری زندگی تبدیل کر سکتے ہیں جو آپ اپنے رشتے ناتوں

Scanned by CamScanner

کو دیتے ہیں۔ عین اسی وقت آپ اپنا سب سے بڑا زوال بھی ہو سکتے ہیں، کیونکہ وہ اکثر اوقات محبت نہ کرنے کے لیے آپ کا سب سے بڑا بہانہ بن جاتے ہیں!

## آپ دوسروں کو جو کچھ بھی دیتے ہیں، وہ آپ خود کو دیتے ہیں

پوری تاریخ میں سب سے واضح شخصیات ہمیں دوسروں سے محبت کرنے کا درس دیتی ہیں۔ آپ کو دوسروں سے محبت کرنے کا اس لیے نہیں کہا گیا تا کہ آپ ایک اچھے شخص بن سکیں۔ آپ کو زندگی کا راز بتایا گیا تھا! آپ کو کشش کا قانون بتایا گیا تھا! جب آپ دوسروں سے محبت کریں گے، تو آپ ایک بہترین زندگی حاصل کریں گے۔ جب آپ دوسروں سے محبت کریں گے تو آپ وہ زندگی حاصل کریں گے جس کے آپ حقدار ہیں۔

''پورا قانون ایک واحد حکم نامے کا خلاصہ ہے، اپنے ہمسایوں سے اس طرح محبت کریں جیسے خود سے کرتے ہیں۔''

سینٹ پال

دوسروں کو ہمدردی، حوصلہ افزائی، مدد، اظہارِ تشکر یا کسی بھی عمدہ احساس سے محبت کریں، تو یہ آپ کے پاس واپس آئے گی اور یہ زندگی کے تمام دوسرے پہلوؤں، بشمول آپ کی صحت، دولت، خوشیوں اور ہر شعبے میں محبت پیدا کر کے اپنے آپ میں اضافہ کرے گی۔

دوسروں سے تنقید، غصے، عدم برداشت یا کسی بھی بُرے احساس کے تحت منفیت کا اظہار کریں، تو آپ یہ منفیت واپس وصول کریں گے، اس بات کی گارنٹی ہے! اور جیسے ہی منفیت واپس آتی ہے، تو یہ مزید منفیت شامل کر اپنے آپ میں اضافہ کرتی ہے، جو آپ کی باقی پوری زندگی پر اثر کرتی ہے۔

Scanned by CamScanner

## یہ کسی دوسرے شخص سے متعلق نہیں ہے

آپ ابھی اسی وقت بتا سکتے ہیں کہ آپ اپنے رشتے ناتوں کو کیا دے رہے ہیں۔ اگر ایک حالیہ رشتہ اچھا چل رہا ہے، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ منفیت کی نسبت زیادہ محبت اور اظہارِ تشکر دے رہے ہیں۔ اگر ایک حالیہ رشتے کو مشکل یا پریشانی کا سامنا ہے، تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ نادانستہ طور پر محبت کی نسبت منفیت زیادہ دے رہے ہیں۔

کچھ لوگ سوچتے ہیں کہ رشتہ جیسا بھی ہے اچھا یا بُرا وہ دوسرے شخص کی وجہ سے ہے، لیکن زندگی اس طرح نہیں چلتی۔ آپ محبت کی طاقت سے یہ نہیں کہہ سکتے کہ، میں صرف اس وقت محبت کروں گا جب دوسرا شخص مجھ سے کرے گا! آپ زندگی میں تب تک کچھ حاصل نہیں کر سکتے جب تک آپ اسے پہلے دے نہیں دیتے! آپ جو کچھ دیتے ہیں آپ وہی وصول کرتے ہیں، تو یہ کسی دوسرے شخص سے متعلق بالکل بھی نہیں ہے: یہ سب آپ کے متعلق ہے! یہ سب اسی پر منحصر ہے جو آپ دے رہے ہیں اور جو آپ محسوس کر رہے ہیں۔

آپ ابھی اسی وقت ان چیزوں پر نظر رکھ کر کوئی بھی رشتہ بدل سکتے ہیں جو آپ پسند کرتے ہیں، جسے آپ سراہتے ہیں اور اس شخص میں اس کی موجودگی کے شکر گزار ہیں۔ جب آپ دانستہ طور پر منفی اشیاء پر نظر رکھنے کی نسبت ان چیزوں پر نظر رکھنے کے لیے کوشش کرتے ہیں، تو یہ معجزہ ہوتا ہے۔ یہ آپ کے سامنے اس طرح پیش آئے گا جیسے دوسرے شخص کے ساتھ کوئی حیرت انگیز چیز پیش آئی ہے۔ لیکن یہ محبت کی طاقت ہے جو حیرت انگیز ہے، کیونکہ یہ منفیت ختم کر دیتی ہے، بشمول اس رشتوں میں شامل منفیت کے۔ آپ کو محض اس شخص میں ان چیزوں پر نظر رکھ کر محبت کی طاقت پر

Scanned by CamScanner

قابو پانا ہے جن کو آپ پسند کرتے ہیں، اس رشتے میں ہر چیز تبدیل ہو جائے گی!

میں ایسے سینکڑوں رشتوں کو جانتی ہوں جو محبت کی طاقت کے تحت پھر سے بحال ہو گئے، لیکن ایک عورت کی مخصوص کہانی جس نے اپنی ختم ہوتی ہوئی شادی کو بحال کرنے کے لیے محبت کا استعمال کیا، وہ اسے باقی سب سے جدا کرتا ہے، کیونکہ اس عورت نے اپنے شوہر کے لیے تمام تر محبت کھو دی تھی۔ بلکہ وہ اس کے قریب جانا بھی برداشت نہیں کر سکتی تھی۔ اس کا شوہر سارا دن شکایت کرتا رہتا۔ وہ ہر وقت بیزار رہتا۔ وہ پریشان اور غصے میں تھا، اور اپنی بیوی اور اپنے چاروں بچوں کو گالیاں نکالتا۔

جب اس عورت نے محبت کرنے کی طاقت کے متعلق سیکھا، تو اس نے اپنی شادی میں پریشانیوں کے باوجود خوش رہنے کا ارادہ کیا۔ فوری طور پر گھر کا ماحول ہلکا پھلکا ہو گیا، اور اس عورت کے اپنے بچوں کے ساتھ تعلقات بہتر ہو گئے۔ پھر اس نے اپنا تصویروں کا ایلبم کھولا، اپنے شوہر کی تصویریں دیکھنے لگی جب انہوں نے نئی نئی شادی کی تھی۔ اس نے کچھ تصویریں نکالیں اور انہیں اپنی میز پر رکھ دیا تا کہ انہیں روزانہ دیکھ سکے، اور اس کے ایسا کرنے سے، ایک حیران کن چیز پیش آئی۔ اس نے اس طرح کی محبت محسوس کی جیسی اس نے اپنے شوہر سے شروع میں کی تھی، اور جیسے ہی اس نے ایسا محسوس کیا محبت واپس آ گئی، اس کے اندر محبت کے جذبات حیرت انگیز انداز میں بڑھنا شروع ہو گئے۔ وہ اس نقطہ تک پہنچ گئی جہاں اس نے اپنے شوہر سے اس سے کہیں زیادہ محبت کی جو اس نے اپنی زندگی میں پہلے کبھی نہیں کی تھی۔ اس کی محبت اس قدر عمدہ ہو گئی کہ اس کے شوہر کی پریشانی اور غصہ غائب ہو گیا، اور اس کی صحت ٹھیک ہونا شروع ہو گئی۔ یہ عورت جو اپنے شوہر سے جہاں تک ممکن ہو سکے وہاں تک دور چلی جانا چاہتی تھی، وہ اپنے شوہر کے ساتھ شادی نبھانے لگی اور وہ جس حد تک

Scanned by CamScanner

ممکن ہو سکے ایک دوسرے کے ساتھ رہنا چاہتے تھے۔

## محبت، مطلب آزادی

اب یہاں پر رشتوں سے محبت کرنا تھوڑا سا پیچیدہ ہے، اور یہ واحد چیز ہے جس نے بہت سے لوگوں کو وہ زندگی حاصل کرنے سے روکے رکھا جس کے وہ حقدار ہیں۔ یہ صرف اس لیے پیچیدہ ہے کیونکہ لوگوں کو ایک غلط فہمی ہے کہ دوسروں سے محبت کرنے کا کیا مطلب ہے۔ اس کے متعلق بہت ہی صاف شفاف انداز میں، کہ دوسروں سے محبت کرنے کا کیا مطلب ہے، آپ کو یہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ دوسروں سے محبت نہ کرنے کا کیا مطلب ہے۔

کسی دوسرے شخص کو بدلنے کی کوشش کرنا محبت نہ کرنا ہے! یہ سوچنا کہ آپ جانتے ہیں کہ کسی دوسرے شخص کے لیے کیا بہتر ہے، محبت نہ کرنا ہے! یہ سوچنا کہ آپ درست ہیں اور دوسرا شخص غلط ہے محبت نہ کرنا ہے! تنقید کرنا، الزام لگانا، شکایت کرنا، ہر وقت نکتہ چینی کرنا یا کسی دوسرے شخص میں غلطی تلاش کرنا محبت نہ کرنا ہے!

"نفرت کو نفرت سے شکست نہیں دی جاتی۔ نفرت کو محبت سے مات دی جاتی ہے۔ یہ ایک دائمی قانون ہے۔"

گوتم بدھ

میں ایک کہانی بیان کرنا چاہتی ہوں جو میں سمجھتی ہوں کہ اس بات کی تصدیق کرتی ہے کہ ہمیں اپنے رشتے ناتوں میں کس چیز کا خیال رکھنا چاہیے۔ ایک آدمی کی بیوی نے اسے چھوڑ دیا تھا اور اس کے بچوں کو اپنے ساتھ لے گئی تھی۔ وہ شخص برباد ہو گیا، اس نے اپنی بیوی کو قصوروار ٹھہرایا، اور اس نے اس کے فیصلے کو مانے سے۔

انکار کر دیا۔ اس نے اس سے رابطہ کرنا جاری رکھا، یہ ارادہ رکھتے ہوئے ہر وہ کام کرے جو اس کا ذہن تبدیل کرنے کے لیے کر سکے۔ وہ یہ سوچ رہا تھا کہ وہ یہ سب اپنی بیوی اور بچوں سے محبت کی خاطر کر رہا ہے، لیکن اس کا طریقہ کار محبت بھرا نہ تھا۔ اس نے اپنی بیوی کو شادی ٹوٹنے کا قصوروار ٹھہرایا۔ اس کا ماننا تھا کہ وہ غلط تھی اور یہ صحیح تھا۔ اس نے اپنی بیوی کو اپنے لیے منتخب کیے ہوئے فیصلے کو ماننے سے انکار کر دیا۔ کیونکہ وہ اپنی بیوی سے رابطہ کیے بغیر نہیں رہ سکتا تھا، تو اسے گرفتار کر لیا گیا اور جیل بھیج دیا گیا۔

آخر کار اس شخص کو احساس ہوا کہ وہ محبت نہیں کر رہا تھا جب اس نے اپنی بیوی کو وہ منتخب کرنے سے روک کر اس کی آزادی چھینی جو وہ چاہتی تھی، اور بدلے میں اس نے اپنی آزادی کھو دی۔ کشش کا قانون ہی محبت کا قانون ہے اور آپ اسے توڑ نہیں سکتے۔ اگر آپ اسے توڑیں گے تو آپ خود کو ہی توڑ ڈالیں گے۔

میں آپ کو یہ کہانی اس لیے بتا رہی ہوں کیونکہ میاں بیوی جیسے رشتوں کا اختتام کچھ لوگوں کے لیے بہت کٹھن ہوتا ہے۔ آپ کسی دوسرے شخص کو اس کے وہ چیز منتخب کرنے کے حق سے روک نہیں سکتے جو وہ چاہتا ہے، کیونکہ یہ محبت کرنا نہیں ہے۔ یہ ایک کڑوی دوائی ہے جو نگلنی پڑتی ہے جب آپ کا دل ٹوٹ رہا ہوتا ہے، لیکن آپ کو ہر کسی کی آزادی اور انتخاب کرنے کے حق کی عزت کرنی ہوگی۔ جو کچھ آپ کسی دوسرے شخص کو دیں گے آپ اپنے لیے وہی سب پائیں گے، اور جب آپ کسی دوسرے شخص کے منتخب کرنے کی آزادی کو روکتے ہیں، تو آپ منفی چیزوں کو اپنی جانب کشش کریں گے جو آپ کی آزادی کو چھین لیں گی۔ شاید آپ کے پاس دولت کی قلت ہو جائے، یا آپ کی صحت کمزور ہو جائے، یا آپ کی نوکری ایک قدم پیچھے چلی جائے، کیونکہ یہ تمام تر چیزیں آپ کی آزادی کو متاثر کریں گی۔ کشش کے قانون

Scanned by CamScanner

کے لیے یہاں کوئی دوسرا شخص نہیں ہے۔ جو آپ دوسروں کو دیتے ہیں، وہی آپ خود کو دیتے ہیں۔

دوسروں سے محبت کرنے یہ مطلب بالکل بھی نہیں ہے کہ آپ لوگوں کو اپنے اوپر چڑھائی کرنے دیں یا کسی بھی انداز میں بدسلوکی کرنے دیں، کیونکہ یہ محبت کرنا بالکل بھی نہیں ہے۔ کسی شخص کو اجازت دے دینا کہ وہ آپ کا استعمال کرے، یہ اس شخص کی مدد نہیں کرے گا، اور یقیناً یہ آپ کی بھی مدد نہیں کرے گا۔ محبت ظالم ہے، اور ہم اس کے قوانین کے تحت بڑھتے اور سیکھتے ہیں، اور اسی سیکھنے کے عمل کے دوران ہم نتائج کا سامنا کرتے ہیں۔ تو اُسے کسی دوسرے شخص کو اپنا استعمال یا خود سے بدسلوکی کرنے دینا محبت نہیں ہے۔ اس کا جواب یہ ہے کہ، خود کو عمدہ احساسات کے بلند درجہ کی فریکونسی تک لے جائیں جو کہ آپ کر سکتے ہیں، محبت کی طاقت آپ کے لیے صورتحال کو درست کر دے گی۔

> ”جب بھی کسی نے مجھے تکلیف دی، میں نے اپنی روح کو اتنی بلندی تک لے جانے کی کوشش کی کہ تکلیف اس تک نہ پہنچ سکے۔“
>
> ریاضی دان اور فلسفی: رینے ڈیکارٹ

## رشتے بنانے کا راز

زندگی آپ کو ہر چیز پیش کرتی ہے تاکہ آپ اس کا انتخاب کر سکیں جسے آپ محبت کرتے ہیں۔ زندگی کے تحفے کا ایک حصہ یہ ہے کہ آپ کو ہر طرح کے لوگ ملتے ہیں، تاکہ آپ انتخاب کر سکیں کہ آپ ان لوگوں میں سے کس کو پیار کرتے ہیں اور اس سے اپنا منہ موڑ لیں جسے آپ پسند نہیں کرتے۔ آپ کا مقصد کسی شخص میں ان

Scanned by CamScanner

خصوصیات کے لیے محبت مرتب کرنا نہیں ہے جنہیں آپ پسند نہیں کرتے، بس ان پر کسی بھی احساس کا مظاہرہ کیے بغیر ان سے رُخ پھیر لیں۔

کسی شخص میں اس چیز سے رُخ پھیر لینے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو اس کی کوئی فکر نہیں ہے، اور آپ یہ جانتے ہیں کہ زندگی آپ کو ایک انتخاب کا موقع دے رہی ہے۔ اس کا یہ مطلب بالکل نہیں ہے کہ آپ ان کے ساتھ یہ ثابت کرنے کے لیے بحث لگا لیں کہ وہ غلط ہیں یا آپ ان پر تنقید یا الزام لگائیں، یا یہ کہ آپ انہیں تبدیل کرنا چاہتے ہیں کیونکہ آپ یہ سوچتے ہیں کہ آپ صحیح ہیں۔ کیونکہ اگر آپ ان میں سے کوئی بھی کام کرتے ہیں، تو آپ محبت نہیں کر رہے، یہی سب سے بڑا کام ہے!

"جب آپ رحم کرتے ہیں تو آپ کی اپنی روح سکون پاتی ہے؛
یہ تباہ ہو جاتی ہے جب آپ ظالم ہوتے ہیں۔"

حضرت سلیمان علیہ السلام

جب آپ محبت کی احساساتی فریکونسی میں ہوتے ہیں، تو پھر صرف وہی لوگ آپ کی زندگی میں آ سکیں گے جن کی وہی احساساتی فریکونسی ہے جو آپ کی ہے۔

آپ جانتے ہیں کہ کچھ دن آپ بہت اچھا محسوس کرتے ہیں، کچھ دن آپ چڑچڑا پن محسوس کرتے ہیں، اور باقی دنوں میں آپ اُداس محسوس کرتے ہیں۔ آپ کی اپنی ہی ذات کے بہت سے پہلو ہو سکتے ہیں۔ ایک شخص جو آپ کا رشتہ دار ہے اس کے بہت سے پہلو ہو سکتے ہیں، بشمول خوشی، چڑچڑا پن یا اُداسی کے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ آپ انہیں کئی طرح کے پہلوؤں میں دیکھیں گے، لیکن ہر پہلو اسی شخص کا ہے۔ جب آپ خوش ہوتے ہیں، تو اس شخص کا صرف پُرمسرت پہلو ہی آپ کی زندگی

Scanned by CamScanner

میں آئے گا۔ لیکن آپ کو دوسرے لوگوں کے پُرمسرت پہلو حاصل کرنے کے لیے خوش رہنا ہوگا!

اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ دوسرے لوگوں کی خوشی کے ذمہ دار ہیں، کیونکہ ہر کوئی اپنی زندگی اور خوشیوں کا ذمہ دار ہے۔ تو پھر اس کا کیا مطلب ہے، کیا یہاں پر آپ کے پاس کرنے کے لیے کچھ نہیں ہے، آپ بس خوش رہیں اور کشش کا قانون باقی سب کر دے گا۔

"ہماری خوشی ہمارے اپنے اوپر منحصر ہے۔"

یونانی فلسفی اور سائنسدان: ارسطو

## نفسی جذباتی تربیت کرنے والے

جھگڑالو یا مشکل رشتوں میں سے باہر نکلنے کا ایک راستہ لوگوں کو اپنی نفسی جذباتی تربیت کرنے والا تصور کرنا ہے! محبت کی طاقت آپ کے سامنے نفسی جذباتی تربیت کرنے والوں کی پوری ایک صف بچھا دے گی، جو ہر شخص کے روپ میں چھپے ہوں گے، لیکن وہ سب آپ کی محبت کا انتخاب کرنے کے لیے تربیت کر رہے ہیں!

کچھ لوگ بڑے نرم و نازک سے نفسی جذباتی تربیت کرنے والے ہوتے ہیں کیونکہ وہ آپ کو زیادہ سختی سے نہیں دھکیلتے اور انہیں محبت کرنا بے حد آسان ہوتا ہے۔ کچھ لوگ شاید بہت سخت نفسی جذباتی تربیت کرنے والے ہوتے ہیں کیونکہ وہ آپ کی حد مقرر کر دیتے ہیں، جیسے کہ کچھ جسمانی تربیت کرنے والے کرتے ہیں، لیکن یہی وہ لوگ ہیں جو آپ کو محبت کا ہر صورت انتخاب کرنے کے لیے مضبوط بنا رہے ہیں۔

Scanned by CamScanner

نفسی جذباتی تربیت کرنے والے آپ کو چیلنج کرنے کے لیے ہر طرح کی صورتحال اور حکمت عملی کا استعمال کر سکتے ہیں، لیکن یاد رکھنے کی بات تو یہ ہے کہ آپ کو ہر طرح کا چیلنج اس لیے دیا گیا تا کہ آپ محبت کا انتخاب کریں اور منفیت اور الزام تراشی سے منہ پھیر لیں۔ کچھ تربیت کرنے والے آپ کو چیلنج کریں گے کہ آپ ان پر یا دوسروں پر غور کریں، لیکن اس جال میں نہ پھنسیں۔ دوسروں پر غور کرنا منفیت اور محبت نہ کرنا ہے، تو اگر آپ کسی چیز یا کسی شخص میں موجود اچھائی سے محبت نہیں کر سکتے، تو پھر بس اپنا رُخ بدل لیں۔

کچھ تربیت کرنے والے آپ میں انتقام، غصہ، یا نفرت کے احساس کو اُبھار کر آپ کا امتحان لیتے ہیں۔ ان چیزوں کو دیکھنے کے لیے جو آپ اپنی زندگی میں پسند کرتے ہیں، بس اپنا رُخ بدل لیں۔ حتیٰ کہ کچھ تربیت کرنے والے آپ کو احساسِ جرم، قدر و قیمت کھو دینے کے احساس، یا خوف کا دھچکا بھی دیتے ہیں۔ ان میں سے کسی ایک کے لیے بھی ٹھوکر نہ کھائیں، کیونکہ کسی بھی طرح کی منفیت محبت نہ کرنا ہے۔

''نفرت زندگی کو اپاہج بنا دیتی ہے؛ محبت اسے آزاد کر دیتی ہے۔

نفرت زندگی کو تذبذب میں ڈال دیتی ہے؛ محبت اسے ہم آہنگ بناتی ہے۔

نفرت زندگی میں اندھیرے پیدا کرتی ہے؛ محبت اسے روشن کر دیتی ہے۔''

بپٹسٹ منسٹر اور انسانی حقوق کے رہنما: مارٹن لوتھر کنگ جونیئر

اگر آپ اپنی زندگی میں موجود لوگوں کو اپنے نفسی جذباتی تربیت کرنے والوں کے طور پر تصور کریں گے، تو یہ آپ کی ہر طرح کے مشکلات کا شکار رشتے میں

Scanned by CamScanner

آپ کی مدد کریں گے۔ یہ تربیت کرنے والے بے رحم ہوتے ہیں جو آپ کو مضبوط بناتے ہیں اور محبت کا انتخاب کرنے کا ارادہ کرنے کے لیے مجبور کرتے ہیں اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ وہ کیا ہے، لیکن وہ آپ کو ایک پیغام بھی دے رہے ہیں۔ وہ آپ کو بتا رہے ہیں کہ آپ خود کو منفی احساس کی حامل فریکونسی پر لے گئے ہیں، اور آپ کو اس سے باہر نکلنے کے لیے بہتر محسوس کرنے کی ضرورت ہے! کوئی بھی اس وقت آپ کی زندگی میں نہیں آ سکتا اور نہ آپ پر منفی طور پر اثر انداز ہو سکتا ہے، جب تک آپ ویسی ہی منفی احساس کی حامل فریکونسی پر نہ ہوں۔ اگر آپ محبت کی احساساتی فریکونسی کے حامل ہیں، تو اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کوئی شخص کتنا مشکل یا منفی ہے، وہ آپ پر نہ تو اثر انداز ہو سکتا ہے اور نہ ہی ہوگا!

ہر شخص بس اپنا کام کر رہا ہے، جیسے آپ دوسروں کے لیے نفسی جذباتی تربیت کرنے والے کے طور پر اپنا کام کر رہے ہیں۔ یہاں کوئی دشمن نہیں ہے، یہاں کوئی بھی عظیم نفسی جذباتی تربیت کرنے والا نہیں ہے، لیکن کچھ عظیم نفسی جذباتی تربیت کرنے والے ہیں جو آپ کو عظیم بنا رہے ہیں۔

## قانونِ کشش ایک پیوستہ کام ہے

کشش کا قانون ایک پیوستہ کام ہے۔ جب آپ کسی دوسرے شخص کی اچھی قسمت پر خوش ہوتے ہیں، تو ان کی اچھی قسمت آپ سے پیوستہ ہو جاتی ہے! جب آپ کسی شخص میں کسی چیز کی تعریف کرتے یا داد دیتے ہیں، تو آپ ان خصوصیات کو خود سے پیوستہ کر رہے ہیں۔ لیکن جب آپ کسی دوسرے شخص کی منفی خصوصیات کے بارے میں سوچتے یا اس پر بات کرتے ہیں تو آپ ان منفی اشیاء کو خود

Scanned by CamScanner

سے پیوستہ کر رہے ہیں، اور آپ انہیں اپنی زندگی میں لاگو کر رہے ہیں۔

کشش کا قانون آپ کے احساسات کا ردِعمل ظاہر کر رہا ہے۔ آپ جو کچھ بھی دیتے ہیں وہی وصول کرتے ہیں، اور اسی لیے اگر آپ کسی شخص، صورتحال یا زندگی کے کسی سانحہ پر کوئی لیبل چپکاتے ہیں تو وہ لیبل آپ اپنے آپ پر چپکاتے ہیں، اور یہی سب آپ وصول کریں گے۔

اب یہ کہ یہ ایک زبردست خبر ہے، کیونکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ دوسروں میں ان چیزوں پر نظر رکھ کر اور انہیں اپنے پورے دل سے ہاں کہہ کر خود سے ہر اس چیز کو پیوستہ کر سکتے ہیں جو آپ پسند کرتے ہیں یا جس سے آپ محبت کرتے ہیں! دنیا آپ کی فہرست ہے اور جب آپ اپنی محبت کی طاقت سمجھ جاتے ہیں، تو یہ پورے وقت کا کام ہے کہ دوسرے لوگوں میں ان چیزوں پر غور کرتے رہنا جو آپ پسند کرتے ہیں۔ لیکن یہ اپنی پوری زندگی بدلنے کا سب سے آسان اور بہترین طریقہ ہے۔ یہ مشکلات اور تکالیف کو ختم کر دیتا ہے۔ آپ کو بس اتنا کرنا ہے کہ لوگوں میں ان چیزوں پر نظر رکھیں جو آپ پسند کرتے ہیں، اور ان چیزوں سے اپنا رُخ پھیر لیں جو آپ پسند نہیں کرتے تاکہ آپ ان پر کسی احساس کا مظاہرہ نہ کریں۔ یہ کتنا آسان ہے نا؟

"پہلا قدم اچھی سوچ کے ساتھ، دوسرا اچھے الفاظ کے ساتھ، اور تیسرا اچھے کاموں کے ساتھ رکھنے سے میں جنت میں داخل ہو گیا۔"

زرتشت مذہب کی کتاب کا متن

## سرگوشی کرنا بھی پیوستہ ہے

سرگوشی کرنا ویسے تو دیکھنے میں بے ضرر لگتا ہے، لیکن یہ لوگوں کی زندگی میں

بہت سی منفی چیزوں کا باعث بن سکتا ہے۔ سرگوشی کرنا محبت کرنا نہیں ہے۔ سرگوشی کرنا منفیت پھیلانا ہے اور آپ بالکل یہی سب واپس پائیں گے۔ سرگوشی کرنا اس شخص کے لیے نقصاندہ نہیں ہے جو بول رہا ہے؛ سرگوشی ہی ان سرگوشیوں کو نقصان پہنچاتی ہے!

جب آپ اپنے گھر کے فرد سے یا ایک دوست سے بات کر رہے ہیں اور وہ آپ کو کسی منفی چیز کے متعلق بتاتے ہیں تو یہ جو کچھ بھی کسی نے کہا یا کیا یہ سب سرگوشی کرنا ہے، وہ منفیت پھیلا رہے ہیں۔ جیسے ہی آپ انہیں سنتے ہیں، تو آپ بھی منفیت پھیلا رہے ہیں کیونکہ آپ محسوس کرنے والے انسان ہیں اور آپ اپنے لگاتار گرتے ہوئے احساسات کے بنا کچھ بھی منفی نہیں سن سکتے۔ جب آپ اپنے ہم پیشہ ساتھی کے ساتھ دوپہر کے کھانے پر بات کرتے ہیں، اور آپ دونوں کسی کے متعلق منفی طریقے سے بات کرتے ہیں، تو آپ سرگوشی کر رہے ہیں اور آپ منفیت کا مظاہرہ کر رہے ہیں۔ آپ منفیت کا مظاہرہ یا اس کے متعلق بات نہیں کر سکتے اور عمدہ احساسات کے حامل بن جائیں!

اگر آپ اسے آزادی کے ساتھ پیش کرتے ہیں تو ہمیں اس بات پر توجہ دینے کی ضرورت ہے کہ ہم دوسروں کے معاملات میں اپنی ٹانگ نا اٹکائیں، کیونکہ ان کا کام ہماری ٹانگ میں پھنس جائے گا! اگر آپ اسے اپنی زندگی میں نہیں چاہتے تو اس پر بنا کسی احساس کا مظاہرہ کیے اپنا رُخ بدل لیں۔ آپ نہ صرف اپنے آپ کی مدد کر رہے ہوں گے بلکہ آپ دوسروں کی بھی مدد کر رہے ہونگے جنہیں اس کا منفی اثر بالکل بھی پتہ نہیں ہے جو سرگوشی ان کی زندگی پر کر رہی ہے۔

اگر آپ خود کو سرگوشی کرتا ہوا یا سرگوشی کو سنتا ہوا پاتے ہیں، تو جملے کو آدھا ہی روک دیں اور کہیں، لیکن میں بہت احسان مند ہوں کہ۔۔۔۔ اور اس شخص کے متعلق

Scanned by CamScanner

کچھ اچھے الفاظ کے ساتھ جملہ ختم کر دیں جس کے متعلق سرگوشی ہو رہی ہے۔

''اگر ایک شخص بُری سوچ کے ساتھ بولتا یا عمل کرتا ہے، تو تکلیف اس کا پیچھا کرتی ہے۔ اگر ایک شخص پاکیزہ سوچ کے ساتھ بولتا یا عمل کرتا ہے، تو خوشیاں اس کا پیچھا کرتی ہیں، ایک سائے کی طرح جو اسے کبھی نہیں چھوڑتا۔''

گوتم بدھ

## آپ کا ردِعمل انتخاب کرتا ہے

زندگی آپ کو ہر طرح کے شخص اور حالات پیش کر رہی ہے تا کہ آپ اس کا انتخاب کر سکیں کہ آپ کیا پسند کرتے ہیں اور آپ کیا پسند نہیں کرتے۔ جب آپ کسی بھی چیز پر ردِعمل دکھاتے ہیں، تو آپ اپنے احساسات کے ساتھ ردِعمل کا مظاہرہ کر رہے ہیں اور جو کچھ آپ کرتے ہیں، آپ وہی منتخب کر رہے ہیں! آپ کا ردِعمل چاہے اچھا ہو یا بُرا، یہ اسے آپ سے پیوستہ کر دیتا ہے، اور اس کے نتیجے میں آپ یہ کہہ رہے ہیں کہ آپ اسے مزید چاہتے ہیں! تو یہ دیکھنا ضروری ہے کہ آپ اپنے رشتے ناتوں میں کس طرح سے ردِعمل دکھاتے ہیں، کیونکہ چاہے آپ عمدہ احساسات کے ساتھ اپنا ردِعمل دکھا رہے ہیں یا بُرے احساسات کے ساتھ، یہی وہ احساسات ہیں جن کا آپ مظاہرہ کر رہے ہیں، اور آپ کو بالکل ایسے ہی مزید حالات ملیں گے تا کہ آپ اسی انداز میں محسوس کریں۔

اگر ایک شخص کچھ کہتا یا کرتا ہے، اور آپ خود کو پریشان، اپنی عزتِ نفس مجروح، یا غصے میں پاتے ہیں، تو فوری طور پر منفی ردِعمل تبدیل کرنے کے لیے بہترین

Scanned by CamScanner

کوشش کریں۔ بس یہ بات جان لیں کہ آپ نے منفی طریقے سے ردِعمل ظاہر کیا، آپ فوری طور پر منفی احساسات سے طاقت چھین سکتے ہیں اور انہیں روک بھی سکتے ہیں۔ لیکن اگر آپ ایسا محسوس کرتے ہیں کہ منفی احساسات نے آپ پر اپنی گرفت مضبوط کر لی ہے، تو بہتر یہ ہے کہ وہاں سے چلے جائیں اور چند منٹ ان چیزوں کو دیکھتے ہوئے گزاریں جو آپ پسند کرتے ہیں، ایک کے بعد ایک جب تک آپ اچھا محسوس نہیں کر لیتے۔ آپ خود کو بہتر محسوس کروانے کے لیے کوئی بھی چیز استعمال کر سکتے ہیں جو آپ کو پسند ہے، جیسا کہ اپنی پسندیدہ موسیقی سننا، اپنی پسندیدہ چیزوں کو تصور کرنا، یا اپنا پسندیدہ کام کرنا۔ آپ اس شخص میں اپنی پسندیدہ خصوصیات کے متعلق بھی سوچ سکتے ہیں جس نے آپ کو پریشان کیا۔ یہ شاید مشکل ہو، لیکن اگر آپ ایسا کر سکتے ہیں، تو یہ بہتر محسوس کرنے کا سب سے تیز ترین راستہ ہے۔ یہ اپنے احساسات میں مہارت حاصل کرنے کا بھی سب سے تیز ترین راستہ ہے!

> ''ایک ایسا شخص جو اپنی ذات میں ماہر ہے وہ ایک تکلیف کو ختم کر سکتا ہے جیسے کہ وہ خوشی کو مرتب کر سکتا ہے۔ میں اپنے احساسات کے رحم و کرم پر نہیں رہنا چاہتا۔ میں ان کا استعمال کرنا چاہتا ہوں، ان سے لطف اٹھانا چاہتا ہوں، اور ان پر قابو پانا چاہتا ہوں۔''
>
> معروف مصنف اور شاعر: آسکر وائلڈ

آپ اپنی زندگی میں کسی بھی منفی صورتحال کو بدل سکتے ہیں، لیکن آپ اسے بُرے احساسات کے ساتھ نہیں بدل سکتے۔ آپ کو اس صورتحال سے مختلف طریقے سے نمٹنا ہوگا، کیونکہ اگر آپ منفی انداز میں ردِعمل دکھاتے رہیں گے، تو آپ کے بُرے احساسات بڑھ جائیں گے اور منفیت میں اضافہ کریں گے۔ جب آپ اچھے احساسات

Scanned by CamScanner

کا مظاہرہ کرتے ہیں، تو مثبت خیالی میں اضافہ ہوتا ہے، اور یہ بڑھتی ہے۔ حتیٰ کہ اگر آپ یہ تصور نہیں کر سکتے کہ ایک مخصوص صورتحال کسی مثبت چیز میں کس طرح بدل سکتی ہے، تو یہ کر سکتی ہے! محبت کی طاقت ہمیشہ کوئی نہ کوئی راستہ تلاش کر لیتی ہے۔

## محبت ایک ڈھال ہے

دوسروں کی منفیت سے طاقت چھیننے اور اس کے نقصان سے محفوظ رہنے کے لیے ہر شخص کے اردگرد موجود احساسات کے مقناطیسی دائرے کو یاد رکھیں۔ یہاں پر محبت، خوشی، مسرت، اظہارِ تشکر، جوش و جذبہ، جنون اور ہر عمدہ احساس کے لیے ایک دائرہ ہے۔ یہاں پر غصے، نا اُمیدی، چڑچڑے پن، نفرت، انتقام کی خواہش، خوف اور ہر طرح کے منفی احساس کا دائرہ موجود ہے۔

ایسا شخص جو غصے کے مقناطیسی دائرہ سے گھرا ہوا ہے وہ بالکل بھی اچھا محسوس نہیں کرتا، اور اگر آپ ان کی حاضری میں آتے ہیں، تو اس بات کا بہت امکان ہے کہ وہ اپنے غصے کو آپ کی جانب موڑ دیں گے۔ ان کا مقصد آپ کو نقصان پہنچانا نہیں ہے، لیکن جب وہ دنیا کو اپنے غصے کے حصار کے تحت دیکھ رہے ہوتے ہیں تو وہ کوئی اچھی چیز نہیں دیکھ سکتے۔ وہ بس وہی چیزیں دیکھ سکتے ہیں جو انہیں غصہ دلاتی ہیں۔ اور کیونکہ وہ صرف غصہ دیکھ سکتے ہیں، تو ممکنہ طور پر غصہ اتارتے ہیں اور اسے پہلے اس شخص پر اتار دیتے ہیں جسے وہ پہلے دیکھتے ہیں، اکثر اوقات اپنے کسی پیارے پر۔ کیا یہ صورتحال جانی مانی لگتی ہے؟

اگر آپ بہت اچھا محسوس کر سکتے ہیں، تو آپ کی مقناطیسی قوت ایک دائرہ تخلیق کرتی ہے جسے کوئی بھی منفیت عبور نہیں کر سکتی۔ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ

Scanned by CamScanner

کوئی آپ پر کس طرح کی منفیت کا اظہار کرتا ہے، یہ آپ کو چھو بھی نہیں سکتی، اور یہ آپ کے احساساتی دائرہ میں آپ پر بنا اثر انداز ہوئے واپس روشنی پھینکے گی۔

دوسری طرف، اگر کوئی آپ پر کسی منفی چیز کا اظہار کرتا ہے اور آپ اسے محسوس کرتے ہیں جو اس نے کہا، تو پھر آپ جانتے ہیں کہ آپ کے احساسات یقیناً نیچے چلے گئے، کیونکہ منفیت آپ کے احساساتی دائرہ سے ٹوٹتی ہے۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو صرف ایک ہی کام کیا جا سکتا ہے، اور وہ یہ ہے کہ وہاں سے آرام سے نکل جانے کے لیے ایک بہانہ تلاش کرنا، تاکہ آپ خود کو اچھے احساسات کے ساتھ پھر سے بھر سکیں۔ دو منفی دائرے لگاتار بڑھتے ہیں جب وہ ایک دوسرے کے ساتھ رابطے میں آتے ہیں، اور کوئی اچھائی ان کے قریب نہیں آتی۔ آپ اسے اپنی زندگی کے تجربے سے جان جائیں گے؛ دو منفی دائرے ایک ساتھ کوئی اچھا نظارہ نہیں ہیں!

"کیچڑ زدہ پانی کھڑا رہنے دیں، وہ صاف ہو جاتا ہے۔"

تاؤمت کے بانی: لاؤتزو

اگر آپ اُداس، مایوس، چڑچڑاپن، یا کوئی بھی منفی احساس محسوس کر رہے ہیں، اور اگر آپ دنیا کو اسی احساساتی دائرہ سے دیکھ رہے ہیں، تو آپ کو دنیا اُداس، مایوس، یا چڑچڑے پن کا شکار ہی دکھائی دے گی۔ آپ بُرے احساسات کے دائرہ سے کوئی بھی اچھی چیز نہیں دیکھ سکتے۔ نہ صرف آپ کا منفی دائرہ اپنے پاس مزید منفیت کھینچ رہا ہے، بلکہ آپ کسی بھی مسئلہ سے باہر نکلنے کے لیے اپنا کوئی راستہ نہیں معلوم کر پائیں گے جب تک آپ اپنے احساسات کا راستہ نہیں بدلتے۔ اپنے احساسات کا راستہ بدلنا باہر کی دنیا کے حالات بدلنے کی کوشش کرنے کی نسبت کہیں آسان ہے۔ دنیا میں تمام تر زور آور اعمال صورتحال کو تبدیل نہیں کر سکتے۔ اپنے احساسات کو

Scanned by CamScanner

بدلیں، باہر کے تمام حالات بدل جائیں گے!

''طاقت ہمارے اندر ہے، لیکن ہم تب تک اسے حاصل نہیں کر سکتے جب تک ہم اسے دے نہیں دیتے۔''

معروف مصنف: چارلس ہانل

جب کوئی شخص خوشی کے مقناطیسی دائرہ سے گھرا ہوتا ہے، تو آپ اس کی خوشی کو اس کے کمرے کے باہر سے بھی محسوس کر سکتے ہیں۔ لوگ جو مقبول ہیں اور جن کی شخصیات پر کشش ہیں وہ بس وہی لوگ ہیں جو زیادہ تر وقت اچھا محسوس کرتے ہیں۔ خوشی کا دائرہ جو انہیں گھیرے ہوئے ہوتا ہے وہ بہت مقناطیسی ہوتا ہے اتنا کہ یہ ہر شخص اور ہر چیز کو اپنی جانب کھینچ لیتا ہے۔

آپ جتنی زیادہ محبت کرتے ہیں اور جتنا زیادہ اچھا محسوس کرتے ہیں، آپ کے اتنے زیادہ مقناطیسی دائرے بنتے ہیں اور اتنے ہی وسیع ہوتے ہیں، اور ہر چیز اور ہر شخص جسے آپ محبت کرتے ہیں آپ کی جانب کشش کرتا ہے! اسے ذرا تصور کریں!

## محبت وہ طاقت ہے جو آپ کو جوڑے رکھتی ہے

''جب دنیا کے تمام لوگ ایک دوسرے سے محبت کریں گے، تو پھر طاقتور کمزور پر غلبہ نہیں پائے گا، اکثریت اقلیت کو نہیں کچلے گی، امیر غریب کا مزاق نہیں اُڑائے گا، عزت دار عاجز کی تحقیر نہیں کرے گا، اور ہوشیار معصوم کو دھوکہ نہیں دے گا۔''

چائنہ کا فلسفی: ماؤزے تنگ

آپ کے پاس ہر دن اپنے عمدہ احساسات کے ذریعے دوسروں سے محبت کرنے کے مواقع ہوتے ہیں۔ جب آپ خوشی محسوس کرتے ہیں، تو آپ کو اس بات

Scanned by CamScanner

کی ضمانت دی جاتی ہے کہ آپ جس سے بھی ملاقات کریں گے، آپ مثبت خیالی اور محبت کا مظاہرہ کریں گے۔ آپ جب کسی سے محبت کرتے ہیں، تو محبت آپ کے پاس واپس لوٹ کر آتی ہے، لیکن اس سے کہیں زیادہ بڑھ کر جو آپ نے سوچ رکھا ہے جب آپ کسی شخص سے محبت کرتے ہیں، تو اگر آپ کی محبت دوسرے شخص کو بے حد مثبت انداز میں متاثر کرتی ہے، اتنی کہ پھر وہ کسی دوسرے کو محبت دیتا ہے، تو پھر اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ کتنے لوگ مثبت انداز میں متاثر ہوئے، کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کی محبت کتنی دور تک جاتی ہے، یہ تمام تر محبت آپ کے پاس واپس آئے گی۔ نہ صرف آپ وہ محبت واپس پائیں گے جو آپ نے اس شخص کو دی ہے، بلکہ آپ ہر اس شخص سے محبت واپس پائیں گے جو اس سے متاثر ہوا! اور محبت آپ کے پاس آپ کی زندگی میں مثبت حالات وواقعات اور مثبت لوگوں کی صورت میں واپس آئے گی۔

دوسری طرف، اگر کسی دوسرے شخص پر منفی انداز بے حد متاثر کرتے ہیں تو وہ شخص کسی دوسرے شخص پر منفی صورت میں اثر انداز ہوتا ہے، اِس طرح پھر منفیت آپ کے پاس مکمل صورت میں واپس آئے گی۔ آپ اسے منفی حالات جو آپ کی دولت، صحت، پیشے یا آپ کے تعلقات پر اثر انداز ہوں گے، کی صورت میں واپس پائیں گے۔ آپ جو کچھ بھی کسی دوسرے کو دیتے ہیں وہی اپنے آپ کو دیتے ہیں۔

''اگر آپ کسی بیرونی چیز کے باعث پریشان حال ہیں، تو تکلیف اس چیز کی وجہ سے نہیں ہے، بلکہ آپ کے اس کے متعلق لگائے گئے تخمینے کی وجہ سے ہے؛ آپ کسی بھی لمحے اپنی طاقت واپس لے سکتے ہیں۔''

روم کا شہنشاہ: مارکس اوریلئس

Scanned by CamScanner

جب آپ پر جوش اور خوش و خرم محسوس کرتے ہیں تو وہ عمدہ احساسات آپ کے رابطے کے میں آنے والے ہر شخص پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ حتیٰ کہ اگر آپ ایک شخص کے ساتھ ایک سٹور میں، بس میں، یا ایک لفٹ میں مختصر سی ہی ملاقات کیوں نہیں کرتے جب آپ کے عمدہ احساسات کسی شخص کے ساتھ واضح تبدیلی پیدا کرتے ہیں جس کے ساتھ آپ ملاقات کر رہے ہیں، تو اس کا اثر آپ کی زندگی میں مثالی ہے جو تقریباً قابلِ فہم ہے۔

"یاد رکھیں کہ یہاں معمولی سی مہربانی کرنے کا عمل جیسی کوئی چیز نہیں ہے۔ ہر عمل غیر اختتام پذیر لہر تخلیق کرتا ہے۔"

کارٹونسٹ: سکاٹ ایڈمز

محبت ہر رشتے کا جواب اور حل ہے۔ آپ کسی بھی رشتے کو منفیت سے تبدیل نہیں کر سکتے۔ اپنے رشتوں کے لیے تخلیقی عمل استعمال کریں، اور وصول کرنے کے لیے محبت کریں۔ اپنے رشتوں میں اہم طاقت کا استعمال کریں۔ ان چیزوں پر غور کریں جو آپ پسند کرتے ہیں، ان چیزوں کی ایک فہرست بنائیں جو آپ پسند کرتے ہیں، ان چیزوں کی بات کریں جو آپ پسند کرتے ہیں، اور ان چیزوں سے رُخ پھیر لیں جنہیں آپ پسند نہیں کرتے۔ ایک بہترین رشتے کو تصور کریں، اسے اتنے بلند درجے پر تصور کریں جتنا آپ کر سکتے ہیں، اور خود کو اپنے پورے دل سے اس کے حصول میں محسوس کریں۔ اگر آپ کو کسی رشتے کے متعلق اچھا محسوس کرنا مشکل لگتا ہے، تو پھر اپنے اردگرد کی ہر چیز سے محبت کریں، اور صرف اس رشتے میں منفی چیزوں پر غور کرنا بند کر دیں! محبت آپ کے لیے کچھ بھی کر سکتی ہے! آپ کو بس اچھے احساسات کے ذریعے محبت کرنی ہے، اور آپ کے رشتے میں کوئی بھی منفیت غائب ہو جائے گی۔

Scanned by CamScanner

جب بھی کبھی آپ کو اپنے رشتے میں کسی منفی صورتحال کا سامنا ہے، تو اس کا حل ہمیشہ محبت ہے! آپ کبھی بھی یہ نہیں جان پائیں گے کہ یہ کس طرح حل ہوگا، لیکن اگر آپ عمدہ احساسات کو برقرار رکھتے ہیں اور محبت کرتے ہیں، تو یہ ہو جائے گا۔

المختصر دنیا کے کسی بھی عظیم انسان کا پیغام بلند اور واضح ہے، اور وہ پیغام محبت ہے۔

Scanned by CamScanner

# طاقت کے چند نقاط

☆ ہر وہ شخص جس سے آپ ملاقات کرتے ہیں، چاہے آپ محبت کر رہے ہیں یا آپ نہیں کر رہے۔ اس کی بنیاد اسی پر ہے آپ جو کچھ دیتے ہیں، وہی سب وصول کرتے ہیں۔

☆ دوسروں کو ہمدردی، مہربانی، مدد، اظہارِ تشکر یا کسی بھی عمدہ احساس کے ذریعے محبت کریں، یہ آپ کے پاس آپ کی زندگی کے ہر پہلو میں بڑھ کر واپس آئے گی۔

☆ منفی چیزوں پر غور کرنے کی بجائے ایک رشتے میں ان چیزوں پر غور کریں جنہیں آپ پسند کرتے ہیں اور یہ اس طرح ظاہر ہوگا جیسے کہ دوسرے شخص کے ساتھ کوئی حیران کن چیز پیش آئی ہے۔

☆ دوسرے شخص کو تبدیل کرنے کی کوشش کرنا، یہ سوچنا کہ آپ جانتے ہیں کہ دوسرے شخص کے لیے کیا بہتر ہے، یہ سوچنا کہ آپ صحیح ہیں اور دوسرا غلط، بالکل درست نہیں اور یہ محبت نہ کرنا ہے!

☆ تنقید کرنا، الزام تراشی، شکایات کرنا، چڑچڑا پن ظاہر کرنا یا دوسروں میں غلطی تلاش کرنا محبت نہ کرنا ہے!

☆ آپ کو دوسروں کا پُرمسرت پہلو دیکھنے کے لیے خوش رہنا ہوگا!

Scanned by CamScanner

☆ محبت کی طاقت آپ کے سامنے نفسی جذباتی تربیت کرنے والی ایک پوری قطار پیش کرتی ہے، جو عام لوگوں کے روپ میں چھپے ہوتے ہیں، لیکن وہ سب آپ کی محبت کے انتخاب کے لیے تربیت کر رہے ہیں۔

☆ آپ لوگوں میں ان خصوصیات پر نظر رکھ کر جو آپ پسند کرتے ہیں، ہر اس چیز کو خود سے پیوستہ کر سکتے ہیں جسے آپ محبت کرتے ہیں اور چاہتے ہیں۔ آپ اپنے پورے دل سے ان خصوصیات کو خوش آمدید کہیں۔

☆ آپ منفیت کو سن کر یا بات کر کے عمدہ احساسات حاصل نہیں کر سکتے!

☆ زندگی آپ کے سامنے ہر طرح کا شخص اور حالات پیش کر رہی ہے تا کہ آپ منتخب کر سکیں، کہ آپ کیا پسند کرتے ہیں اور کیا پسند نہیں کرتے۔ جب آپ کسی چیز کا ردِعمل ظاہر کرتے ہیں، تو آپ اپنے احساسات کے ساتھ ردِعمل کر رہے ہوتے ہیں، اور جو کچھ آپ کرتے ہیں آپ اسی کا انتخاب کر رہے ہیں!

☆ آپ بُرے احساسات کے ساتھ کوئی بھی منفی صورتحال تبدیل نہیں کر سکتے۔ اگر آپ منفی انداز میں ردِعمل ظاہر کرتے رہیں گے، تو آپ کے بُرے احساسات بڑھیں گے اور منفیت میں اضافہ کریں گے۔

☆ اگر آپ خوش و خرم محسوس کر رہے ہیں، تو آپ کے مقناطیسی دائرہ کی قوت ایک حصار بناتی ہے جسے کوئی منفیت عبور نہیں کر سکتی۔

☆ باہر دنیا کے حالات بدلنے کی کوشش کرنے کی نسبت اپنے احساسات کا راستہ بدلنا آسان ہے۔ اپنے احساسات کو بدل لیں باہر کے حالات بدل

Scanned by CamScanner

جائیں گے!

☆ آپ جتنی زیادہ محبت کرتے ہیں اور جتنا زیادہ اچھا محسوس کرتے ہیں، آپ کے اتنے زیادہ مقناطیسی دائرے بنتے ہیں اور اتنے ہی وسیع ہوتے ہیں، اور ہر چیز اور ہر شخص جسے آپ محبت کرتے ہیں آپ کی جانب کشش کرتے ہیں!

Scanned by CamScanner

# طاقت اور صحت

''ہمارے اندر موجود قدرتی قوتیں بیماری کی صحیح معالج ہیں۔''

مغربی طب کا بانی: بقراط

صحت مند ہونے کا کیا مطلب ہے؟ آپ شاید یہ سوچتے ہیں کہ صحت مند ہونے کا مطلب یہ ہے کہ آپ بیمار نہیں ہیں، لیکن صحت مند ہونا اس سے کہیں بڑھ کر ہے۔ اگر آپ بس ٹھیک یا مناسب محسوس کرتے ہیں اور اس سے بڑھ کر کچھ نہیں، تو آپ صحت مند نہیں ہیں۔

صحت مند ہونا بالکل ویسا ہی محسوس کرنا ہے جیسے ایک چھوٹا بچہ محسوس کرتا ہے۔ چھوٹے بچے ہر دن غصے میں چلاتے ہیں۔ وہ اپنا جسم ہلکا پھلکا اور لچکدار محسوس کرتے ہیں، ان کی حرکت بے مشقت ہوتی ہے۔ وہ اپنے پیروں پر وزن نہیں ڈالتے۔ ان کے ذہن شفاف ہیں؛ وہ خوش ہیں، اور دباؤ اور پریشانی سے آزاد ہیں۔ وہ ہر رات پُرسکون اور گہری نیند لیتے ہیں، اور وہ مکمل طور پر تروتازہ محسوس کرتے ہوئے اُٹھتے ہیں، جیسے کہ ایک بالکل نئے جسم کے ساتھ۔ وہ ہر نئے دن پر پُرجوش اور خوشی محسوس کرتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کو دیکھیں تو آپ کو پتہ چلے گا کہ صحت مند ہونے کا کیا مطلب ہے۔ یہی وہ راستہ ہے جس کا آپ کو محسوس کرنے کا عادی ہونا چاہیے اور یہی وہ طریقہ ہے جس کو آپ کو محسوس کرنا چاہیے!

Scanned by CamScanner

آپ زیادہ تر وقت ایسا محسوس کر سکتے ہیں، کیونکہ آپ کو محبت کی طاقت سے بے انتہا صحت نصیب ہو سکتی ہے! یہاں ایک سیکنڈ بھی ایسا نہیں ہے کہ کوئی چیز آپ کو نہ ملے۔ آپ جو کچھ چاہتے ہیں وہ آپ کا ہے، اور اس میں لامحدود صحت بھی شامل ہے۔ لیکن آپ کو یہ حاصل کرنے کے لیے اس پر دروازہ کھولنا ہوگا!

## آپ کس پر یقین رکھتے ہیں؟

"وہ ویسا ہی ہے جیسا وہ اپنے دل میں سوچتا ہے۔"

حضرت سلیمان علیہ السلام

ان میں دانائی کے وہ الفاظ ہیں جو کبھی نہیں بولے گئے، لیکن ان کا مطلب کیا ہے، وہ ویسا ہی ہے جیسا وہ اپنے دل میں سوچتا ہے؟

آپ کو کیا لگتا ہے کہ آپ کے دل میں کیا ہے آپ کو کیا لگتا ہے کہ سچ کیا ہے۔ عقائد محض مضبوط احساسات کے ساتھ بار بار دہرائی جانے والی سوچیں ہیں، جو ان سے جڑی ہوتی ہیں، جیسے کہ، مجھے جلدی بخار ہو جاتا ہے، میرا ہاضمہ کمزور ہے، میرے لیے وزن کم کرنا مشکل ہے، مجھے اس سے الرجی ہے، مجھے کافی بیدار رکھتی ہے۔ یہ سب عقائد ہیں، حقائق نہیں۔ عقیدہ اس وقت بنتا ہے جب آپ اپنے ذہن کو تیار کر لیتے ہیں، جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ آپ نے دروازہ بند کر دیا اور چابیاں کہیں پھینک دیں، اور وہاں بات کرنے کے لیے کوئی کمرہ نہیں ہے۔ لیکن آپ کسی بھی چیز پر یقین کرتے ہیں، چاہے وہ آپ کے عقائد کی مدد کرے یا آپ کو نقصان پہنچائے۔ آپ جس طرح کے بھی عقائد رکھتے ہیں، کشش کا قانون کہتا ہے کہ آپ اسے یقیناً واپس پائیں گے۔

Scanned by CamScanner

بہت سے لوگ بیماری کے متعلق ان عقائد نسبت بہت خوفناک قسم کے عقائد رکھتے ہیں جو وہ صحت کے متعلق رکھتے ہیں۔ یہ بات اس چیز کی وجہ سے حیران کن نہیں ہے کہ دنیا میں بیماری کو کس قدر توجہ دی جاتی ہے، ہر دن اس سے گھرے ہوتے ہیں۔ علم طب میں اتنی ترقی کے باوجود بیماری بڑھ رہی ہے کیونکہ لوگ لگاتار بیماری سے ڈرتے جارہے ہیں۔

کیا آپ کے صحت کے متعلق زیادہ عمدہ احساسات ہیں بہ نسبت آپ کے بیماری کے متعلق منفی احساسات کے؟ کیا آپ دراز عمر صحت پر ناگزیر بیماری کی نسبت زیادہ یقین رکھتے ہیں؟ اگر آپ یہ یقین رکھتے ہیں کہ آپ کا جسم عمر کے ساتھ ساتھ بگڑ جائے گا اور یہ کہ یہ بیماری ناگزیر ہے، تو آپ اسی یقین کا اظہار کررہے ہیں، اور کشش کا قانون یہ سب آپ کو حالات و واقعات اور آپ کے جسم اور صحت کی صورت میں واپس کرے گا۔

"وہ چیز جس کا مجھے ڈر تھا میرے پاس آ گئی، اور جس کے لیے فکرمند تھا وہ مجھ پر نازل ہوگئی۔"

جاب 25:3

دوائی کی جگہ استعمال کیا جانے والا مادہ دوائی کی طرح اثر کرتا ہے، یہ یقین کی طاقت کا ثبوت ہے۔ ایک گروہ کو حقیقی گولیاں یا علاج دیا جارہا ہے اور دوسرے گروہ کو دوائی کی جگہ استعمال ہونے والا مادہ- نشاستے کی گولیاں یا کوئی نقلی علاج، لیکن ان میں سے کوئی بھی نہیں بتاتا کہ ان میں سے کون سا ان کی بیماری کی علامات یا بیماری کا علاج ہے۔ وہ گروہ جس نے دوائی کی جگہ استعمال ہونے والا مادہ استعمال کیا وہ اکثر اوقات خاصی مقدار میں بہتری اور بیماری کی علامات میں کمی یا ان کے اختتام کا تجربہ

کرتا ہے۔ دوائی کی جگہ استعمال ہونے والا مادے کے ہمارے جسم پر ہونے والے ابتدائی آثار باقاعدگی سے یقین کی طاقت کا ثبوت دیتے ہیں۔ آپ اپنے جسم کو لگاتار اپنے عقائد یا مضبوط احساسات کے ساتھ جو کچھ دیتے ہیں، آپ وہی سب اپنے جسم میں واپس پاتے ہیں۔

آپ ہر سیل اور اپنے پورے جسم کے ہر عضو کو ہر احساس سے لبریز کرتے ہیں۔ جب آپ عمدہ احساسات کے حامل ہوتے ہیں تو آپ محبت کرتے ہیں اور اپنے جسم میں بھرپور انداز میں حیران کن حد تک صحت پاتے ہیں۔ جب آپ بُرے احساسات کے حامل ہوتے ہیں، تو آپ کی رگوں اور خلیے میں دباؤں کے باعث رابطہ ہوتا ہے، آپ کے جسم میں اہم کیمیائی پیداوار تبدیل ہوتی ہے، آپ کے خون کی نالیاں رابطہ کرتی ہیں اور آپ کا سانس لینے کا عمل ہلکا ہو جاتا ہے، جس میں یہ تمام چیزیں آپ کے اعضاء اور آپ کے پورے جسم میں صحت کی قوت کو کمزور کرتی ہیں۔ بیماری محض دباؤ، پریشانی، اور خوف کے باعث جسم کے ایک لمبے عرصے تک بے سکونی کی حالت میں ہونے کا نتیجہ ہے۔

> ''آپ کے جذبات آپ کے جسم کے ہر سیل پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ دماغ اور جسم، ذہنی اور جسمانی طور پر مضبوطی سے جُڑے ہیں۔''
>
> کھیلوں کے ماہر نفسیات اور مصنف: تھامس ٹٹکو

## دنیا آپ کے اندر ہے

پوری دنیا آپ کے اپنے اندر ہے! وہ قوت جاننے کے لیے جو آپ کی آپ

کے جسم پر ہے، آپ کو اس دنیا کو جاننا ہوگا، کیونکہ اس کی تمام تر چیزیں آپ کے حکم نامے کی غلام ہیں!

آپ کے جسم کے تمام تر خلیے کا اپنا اپنا کردار ہے، اور وہ سب صرف آپ کو زندگی دینے کے مقصد کی خاطر مل کر کام کرتے ہیں۔ کچھ خلیے ایک مخصوص حصے یا عضو کے حکمران ہوتے ہیں، اور وہ اپنے حصے میں کام کرنے والے تمام خلیے کی رہنمائی اور تنظیم کا کام کرتے ہیں، جیسے کہ آپ کا دل، دماغ، جگر، گردے، اور پھیپھڑے۔ ایک عضو کا حکمران سیل اس عضو میں باقی تمام دوسرے خلیے کو منظم اور ان کی رہنمائی کرتا ہے، جو احکامات اور ہم آہنگی کو یقینی بناتا ہے تاکہ عضو اچھے طریقے سے کام کر سکے۔ پٹرول خلیے آپ کے جسم میں احکامات اور امن برقرار رکھنے کے لیے خون کی نالیوں میں ساٹھ ہزار میل کا سفر کرتے ہیں۔ جب یہاں کوئی گڑبڑ ہوتی ہے، جیسے کہ جلد پر کوئی خروش، تو پٹرول خلیے فوری طور پر خطرے کی گھنٹی بجا دیتے ہیں اور اس حصے میں مناسب مرمت کرنے والی ٹیم بھیجتے ہیں۔ ایک خروش پر سب سے پہلے منظر عام پر ایک خون کے لوتھڑے بنانے والی ٹیم آتی ہے، اور وہ خون کے بہاؤ کو روکنے کا کام کرتی ہے۔ جب ان کا کام ختم ہو جاتا ہے، تو ٹشو اور جلد کی ٹیم اس حصے کو درست کرنے کے لیے آ جاتی ہے، ٹشوز کی مرمت کرنے اور جلد کو دوبارہ بند کرنے کے لیے۔

اگر کوئی دخل انداز آپ کے جسم میں داخل ہوتا ہے، جیسے کہ کوئی بیکٹیریا کا انفیکشن یا وائرس، تو میموری خلیے فوری طور پر دخل انداز کی شناخت کرتے ہیں۔ یہ شناخت ان کے ریکارڈ میں دیکھی جاتی ہے کہ اس میں گزشتہ دخل اندازوں کا کوئی میچ تو نہیں۔ اگر یہ ان سے ملتے ہیں تو میموری خلیے فوری طور پر دخل انداز کو ختم کرنے کے لیے متعلقہ ٹیم کو آگاہ کرتے ہیں۔ اگر ان کے ریکارڈ میں ان کا کوئی میچ نہیں تو میموری

Scanned by CamScanner

خلیے اس دخل انداز کے لیے ایک نئی فائل بناتا ہے، اور تمام تر حملہ آور ٹیمیں دخل انداز کو تباہ کرنے کے لیے اکٹھی ہو جاتی ہیں۔ دخل انداز کو ختم کرنے میں جو بھی حملہ آور ٹیم کامیاب ہوتی ہے اس کا ریکارڈ میمری خلیے کی فائلوں میں رکھ لیا جاتا ہے۔ اگر دخل انداز واپس آتا ہے، تو میمری خلیے جان جائیں گے کہ اُن کو کس کے ساتھ مقابلہ کرنا ہے اور کس طرح بالکل درست انداز میں ان کے ساتھ مقابلہ کرنا ہے۔

اگر کسی بھی وجہ سے آپ کے جسم کا کوئی سیل اپنا رویہ تبدیل کرتا ہے اور جسم کی بہتری کے لیے کام کرنا روک دیتا ہے، تو پٹرول خلیے حفاظتی ٹیم کو سیل کی درستگی کے لیے جمع ہونے کا پیغام دیتے ہیں۔ اگر کسی سیل کو صحیح ہونے کے لیے کسی مخصوص سیل کی ضرورت ہے، تو یہ آپ کے اندر موجود قدرتی فارمیسی میں مل جاتا ہے۔ آپ میں ایک مکمل فارمیسی ہے جو آپ کے اندر کام کر رہی ہے جو ہر طرح کا مندمل کرنے والا کیمیکل بنا سکتی ہے جو ایک فارماسیوٹیکل کمپنی بنا سکتی ہے۔

تمام خلیے کو پورے جسم کے لیے ہفتے کے سات دن، ایک دن کے چوبیس گھنٹے ایک ٹیم کی طرح کام کرنا ہوتا ہے۔ ان کا واحد کام آپ کے جسم میں صحت اور زندگی کو برقرار رکھنا ہے۔ آپ کے جسم میں تقریباً سو کھرب خلیے ہیں۔ یہ سو کھرب خلیے وہ ہیں جو بنا رُکے آپ کو زندگی دینے کے لیے کام کر رہے ہیں! یہ تمام سو کھرب خلیے آپ کے اختیار میں ہیں، اور آپ ان پر حکمرانی کر رہے ہیں اور انہیں اپنی سوچ، احساسات، اور عقائد کے ساتھ ہدایات دے رہے ہیں۔

آپ اپنے جسم کے متعلق جو بھی عقیدہ رکھتے ہیں آپ کے خلیے کا بھی وہی عقیدہ ہے۔ وہ کسی ایسی چیز پر سوال نہیں اُٹھاتے جو آپ سوچتے، محسوس کرتے، یا یقین رکھتے ہیں۔ بلکہ، وہ آپ کی ہر سوچ، احساس اور یقین کو سنتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

اگر آپ یہ سوچتے یا کہتے ہیں کہ، میں جب بھی سفر کرتا ہوں تو مجھے بے حد تھکاوٹ ہوتی ہے، تو آپ کے خلیے حکم نامے کے طور پر تھکاوٹ وصول کرتے ہیں، اور وہ یقیناً آپ کی ہدایات پر عمل کریں گے۔ یہ سوچیں یا محسوس کریں کہ آپ کو موٹاپے کا مسئلہ ہے، تو آپ کے خلیے موٹاپے کے مسئلے کا حکم وصول کریں گے۔ وہ یقیناً آپ کی ہدایات کی پیروی کریں گے اور آپ کے جسم کو موٹاپے کی صورت میں رکھیں گے۔ اس بات سے خوفزدہ ہو جائیں کہ شاید آپ کو کوئی بیماری پکڑ لے، تو آپ کے خلیے بیماری کا پیغام وصول کریں گے، اور وہ فوری طور پر بیماری کی علامات تخلیق کرنے میں مصروف ہو جائیں گے۔ آپ کے خلیے آپ کے ہر طرح کے حکم نامے میں آپ کے جسم کے اندر کشش کے قانون کے تحت ردِعمل ظاہر کر رہے ہیں۔

"ہر عضو کی بالکل درست تصویر کی جانب اپنا رُخ رکھیں، تو بیماری کے عکس آپ کو کبھی نہیں چھو پائیں گے۔"

معروف مصنف: رابرٹ کولیئر

آپ کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں؟ آپ کیا چیز پسند کرتے ہیں؟ کیونکہ یقیناً یہی وہ سب ہے جو آپ اپنے جسم کو دیں گے۔ آپ کے خلیے آپ کے سب سے وفادار تابع دار ہیں جو آپ کی بنا سوال کیے خدمت کرتے ہیں، اور آپ جو کچھ سوچتے ہیں، جو کچھ بھی محسوس کرتے ہیں، وہ آپ کے جسم کا قانون بن جاتا ہے۔ اگر آپ اس طرح کا محسوس کرنا چاہتے ہیں جیسا کہ آپ بچپن میں کیا کرتے تھے، تو پھر اپنے خلیے کو وہی احکام دیں: میں آج بہت اچھا محسوس کر رہا ہوں۔ مجھ میں بہت سی طاقت ہے۔ میری نظر بالکل درست ہے۔ میں جو کچھ چاہوں وہ کھا سکتا ہوں اور اپنا شاندار وزن برقرار رکھ سکتا ہوں۔ میں ہر رات ایک بچے کی طرح سو سکتا ہوں۔ آپ ایک سلطنت

Scanned by CamScanner

کے بادشاہ ہیں اور آپ جو کچھ بھی سوچتے اور محسوس کرتے ہیں وہ آپ کی سلطنت کا اصول بن جاتا ہے۔۔۔آپ کے جسم کے اندر کا قانون۔

## آپ کے دل کی طاقت

''کسی لحاظ سے انسان کائنات کا عالم صغیر ہے؛ اسی لیے انسان جو کچھ بھی ہے، وہ اس کائنات کا ثبوت ہے۔''

کوانٹم فزکس کے ماہر: ڈیوڈ بوہم

آپ کے جسم کے اندر بالکل ایسی ہی ایک کائنات اور سولر سسٹم کا نقشہ ہے۔ آپ کا دل آپ کے جسم کا وسط اور سورج ہے۔ آپ کے اعضاء آپ کے سیارے اور بالکل ویسے ہی ہیں جیسے سیارے ہم آہنگی اور توازن میں رہنے کے لیے سورج پر منحصر ہوتے ہیں، اسی طرح آپ کے جسم کے تمام تر اعضاء ہم آہنگ اور توازن میں رہنے کے لیے آپ کے دل پر منحصر ہوتے ہیں۔

کیلیفورنیا کے ہرٹ میتھ کے ادارے کے سائنسدانوں نے یہ بتایا ہے کہ آپ کے دل میں محبت، اظہارِ تشکر، اور پُرامیدی آپ کے مدافعتی نظام کو بڑھاتی ہے؛ اہم کیمیکل کی پیداوار میں اضافہ کرتی ہے، جسمانی توانائی اور جوش میں اضافہ کرتی ہے؛ دباؤ پیدا کرنے والے ہارمون کے درجے، بلند فشارِ خون، پریشانی اور احساسِ جرم میں کمی کرتی ہے، اور ذیابیطس کے مریضوں میں گلوکوز کی بے قاعدگی کو بہتر بناتی ہے۔ محبت کے احساسات آپ کے دل کے تناسب میں ہم آہنگی کے درجات کو بھی بلند کرتے ہیں۔ ہرٹ میتھ نے ظاہر کیا ہے کہ دل کا مقناطیسی دائرہ کار دماغ کے مقناطیسی دائرہ کار کی نسبت پانچ ہزار گنا زیادہ طاقتور ہے، اور آپ کے جسم کے ہر حصے تک پہنچتا ہے۔

Scanned by CamScanner

دوسرے سائنسدان صحت پر محبت کے اثرات کو پانی تجربات کے ذریعے ہمارے ذہن میں انقلاب برپا کر رہے ہیں۔ پانی کا صحت میں کیا کردار ہوتا ہے؟ آپ کا جسم 70 فیصد پانی کا بنا ہوا ہے! آپ کے دماغ میں 80 فیصد پانی ہے!

جاپان، روس، یورپ اور امریکہ کی تحقیقات نے دریافت کیا ہے کہ جب پانی کو مثبت الفاظ جیسے کہ محبت اور اظہارِ تشکر جیسے احساسات میں ظاہر کیا جاتا ہے تو پانی کا درجہ قوت نہ صرف بڑھتا ہے بلکہ پانی کی بناوٹ بھی اسے بالکل درست انداز میں ہم آہنگ کرتے ہوئے تبدیل ہوتی ہے۔ مثبت احساسات جتنے زیادہ ہوں گے، پانی اتنا زیادہ ہم آہنگ اور خوبصورت بنے گا۔ جب پانی کو منفی احساسات کے ساتھ ظاہر کیا جاتا ہے جیسے کہ نفرت، تو پانی کا درجۂ قوت کم ہو جاتا ہے اور بدنظمی جیسی تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں، جو پانی کی بناوٹ پر منفی طریقے سے اثر انداز ہوتے ہیں۔

اگر انسانی جذبات پانی کی بناوٹ تبدیل کر سکتے ہیں، تو کیا آپ تصور کر سکتے ہیں کہ آپ کے احساسات آپ کے جسم کی صحت کے ساتھ کیا کر رہے ہیں؟ آپ کے خلیے زیادہ تر پانی کے بنے ہوئے ہیں، اور ہر سیل پانی کی ایک تہہ سے ڈھکا ہوا ہے۔

کیا آپ محبت اور تشکر کا اپنے جسم پر اثر تصور کر سکتے ہیں؟ کیا آپ صحت کو بہتر بنانے میں محبت اور اظہارِ تشکر کی طاقت کو تصور کر سکتے ہیں؟ جب آپ محبت محسوس کرتے ہیں، تو آپ کی محبت آپ کے جسم میں موجود 100 کھرب پانی کے خلیے پر اثر انداز ہوتی ہے!

Scanned by CamScanner

## تندرستی کے لیے محبت کی طاقت کا کس طرح استعمال کیا جائے

''جہاں محبت زیادہ ہوتی ہے، وہاں ہمیشہ معجزات ہوتے ہیں۔''

پولٹزر پرائز سے فتح یاب ناول نگار: وِلا کیتھر

اس طرح کی صحت پانے کے لیے جو آپ چاہتے ہیں، آپ کو یقیناً محبت کرنا ہوگی! کسی بھی پریشانی کے مقابلے میں صحت کے متعلق عمدہ احساسات کا مظاہرہ کریں، کیونکہ صرف محبت تندرستی لاسکتی ہے۔ آپ بیماری کے متعلق بُرے احساسات کا مظاہرہ کر کے صحت حاصل نہیں کر سکتے۔ اگر آپ بیماری سے نفرت یا خوف کھاتے ہیں، تو آپ بُرے احساسات کا مظاہرہ کریں گے، اور بیماری کبھی بھی بُرے احساسات سے نہیں جائے گی۔ جب آپ اس چیز کے متعلق سوچ اور احساسات کا مظاہرہ کرتے ہیں جو آپ چاہتے ہیں، تو آپ کے خلیے بھرپور انداز میں صحت پاتے ہیں۔ جب آپ اس چیز کے متعلق منفی سوچ اور احساسات کا مظاہرہ کرتے ہیں جو آپ نہیں چاہتے، تو آپ کے خلیے کی قوت کمزور ہو جاتی ہے! اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ آپ کسی موضوع کے متعلق بُرا محسوس کرتے ہیں جس کا آپ کی صحت سے کوئی تعلق نہیں ہے؛ جب آپ بُرا محسوس کرتے ہیں، تو آپ اپنے جسم میں صحت کی قوت کو کم کر دیتے ہیں۔ لیکن جب آپ ایک روشن دن میں کسی چیز کے لیے محبت محسوس کرتے ہیں، ایک نئے گھر، ایک دوست یا ترقی کے متعلق، تو آپ کا جسم بھرپور انداز میں صحت وصول کرتا ہے۔

اظہارِ تشکر بہترین اضافہ کرنے والا ہے، تو پھر ہر دن اپنی صحت کے لیے کہیے آپ کا شکریہ۔ دنیا کی تمام تر دولت صحت نہیں خرید سکتی، کیونکہ یہ زندگی کا دیا ہوا ایک تحفہ

Scanned by CamScanner

ہے، کسی بھی دوسری چیز سے بڑھ کر اپنی صحت کے لیے شکر ادا کریں! یہ سب بہترین صحت کا بیمہ ہے جو آپ حاصل کر سکتے ہیں، کیونکہ اظہارِ تشکر صحت کو یقینی بناتا ہے!

اپنے جسم میں غلطیاں تلاش کرنے کی نسبت اس کا شکر ادا کریں۔ ہر وہ لمحہ جب آپ کسی ایسی چیز کے متعلق سوچتے ہیں جو آپ اپنے جسم کے متعلق پسند نہیں کرتے، تو یاد رکھیں کہ آپ کے جسم کے اندر موجود پانی آپ کے احساسات کو وصول کر رہا ہے۔ اس کی بجائے اپنے پورے دل سے اس چیز کا شکر ادا کریں جو آپ اپنے جسم کے متعلق پسند کرتے ہیں، اور ان چیزوں کو نظر انداز کر دیں جو آپ پسند نہیں کرتے۔

''محبت مزید محبت پیدا کرتی ہے۔''

نن، صوفی اور مصنف: سینٹ ٹریسا آف اویلا

کھانا کھانے یا پانی پینے سے پہلے اس چیز کو دیکھیں جو آپ کھانے لگے ہیں یا پینے لگے ہیں اور محبت اور اظہارِ تشکر محسوس کریں۔ اس بات کو یقینی بنالیں کہ آپ کی گفتگو مثبت ہو جب آپ کھانا کھانے کے لیے بیٹھنے لگے ہیں۔

کھانا ایک نعمت ہے کھانے کے لیے اظہارِ تشکر اور محبت کا اظہار کریں۔ جیسے ہی آپ کھانے کے لیے شکر ادا کرتے ہیں، تو آپ کھانے میں پانی کی بناوٹ اور اس کے اپنے جسم پر اثر کو تبدیل کر دیتے ہیں۔ پانی کا محبت کے ساتھ شکر ادا کرنا اور اظہارِ تشکر ایک ہی کام کرتے ہیں۔ آپ کے محبت کے مثبت احساسات ہر چیز میں پانی کی بناوٹ کو تبدیل کر دیتے ہیں، تو پھر اس طاقت کا استعمال کریں۔

آپ محبت اور شکرانہ ادا کر سکتے ہیں اور ان کی طاقت کو کوئی بھی طبی علاج لیتے ہوئے استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ خود کو صحت مند تصور کر سکتے ہیں، تو آپ تندرستی کو محسوس بھی کر سکتے ہیں، اور اگر آپ اسے محسوس کر سکتے ہیں، تو آپ اسے

Scanned by CamScanner

حاصل بھی کر سکتے ہیں۔ اپنی صحت کو بہتر ہوتا ہوا دیکھنے کے لیے، آپ کو بس اتنا کرنا ہے کہ اپنا 50 فیصد سے زیادہ وقت محبت کریں۔ بیماری سے صحت کی طرف جانے کے لیے 51 فیصد بہت ہے۔

اپنی آنکھوں کا معائنہ کرواتے ہوئے یا فشارِ خون کا معائنہ کرواتے ہوئے یا اگر آپ کوئی معمول کا معائنہ کروا رہے ہیں، تو ٹیسٹ کے نتائج وصول کرتے ہوئے یا کوئی بھی چیز جو آپ کی صحت سے متعلق ہے، یہ بات بہت اہم ہے کہ آپ عمدہ نتائج حاصل کرنے کے لیے اس کے دوران اور نتائج وصول کرتے ہوئے اچھا محسوس کر رہے ہوں۔ کشش کے قانون کے مطابق کسی بھی معائنے یا ٹیسٹ کا نتیجہ یقیناً اس فریکونسی سے میل کھاتا ہے جس کے حامل آپ ہیں، تو اچھے نتائج حاصل کرنے کے لیے جو آپ چاہتے ہیں، آپ کو اسے حاصل کرنے کے لیے اسی فریکونسی کا حامل ہونا ہوگا! زندگی کسی دوسرے طریقے سے پیش نہیں آتی۔ آپ کی زندگی میں کسی بھی صورتحال کا نتیجہ ہمیشہ آپ کی فریکونسی سے ملتا ہوگا کیونکہ یہ کشش کا قانون ہے! کسی ٹیسٹ کے متعلق خود کو عمدہ احساسات کی فریکونسی پر لے جانے کے لیے، اس نتیجے کو تصور کریں جو آپ چاہتے ہیں اور محسوس کریں کہ آپ نے پہلے سے ہی یہ نتائج حاصل کر لیے ہیں۔ کوئی بھی ممکنہ نتیجہ نکل سکتا ہے، لیکن آپ کو عمدہ نتائج حاصل کرنے کے لیے عمدہ احساسات کی فریکونسی پر جانا ہوگا۔

''ممکنات اور معجزات کا مطلب ایک ہی چیز ہے۔''

معروف مصنف: پرینٹس ملفورڈ

اس صحت کو تصور اور محسوس کریں جو آپ اپنے جسم میں چاہتے ہیں۔ اگر آپ اپنی بصیرت کو ایک بار پھر بحالی چاہتے ہیں، تو نقص سے پاک بصیرت سے محبت

Scanned by CamScanner

کریں اور خود کو اس کے حصول میں تصور کریں۔ بالکل درست سماعت سے محبت کریں اور اس کے حصول کو تصور کریں۔ مناسب وزن، مناسب جسم، اور کسی بھی عضو کی تندرستی سے محبت کریں اور اس کے حصول کو تصور کریں، اور ہر اس چیز کا زبانی شکریہ ادا کریں جو آپ کے پاس ہے! آپ کا جسم اسی میں تبدیل ہو جائے گا جو آپ چاہتے ہیں، لیکن یہ محض محبت کے احساسات اور اظہارِ تشکر سے ہو سکتا ہے۔

جب ایک نوجوان تندرست عورت کو یہ بتایا گیا تھا کہ اسے ہلکی سی دل کی بیماری ہے، تو اس کی زندگی ختم ہو گئی۔ اس نے اچانک سے کمزور اور نازک محسوس کرنا شروع کر دیا۔ حالت مرض کی پیشین گوئی کی وجہ سے اس کا عمومی صحت مند زندگی کا مستقبل ختم ہو گیا۔ وہ اپنی دو چھوٹی بچیوں کو ماں کے سہارے کے بنا چھوڑنے کے باعث پریشان تھی۔ لیکن اس عورت نے فیصلہ کیا کہ وہ اپنے دل کو تندرست کرنے کے لیے سب کچھ کرے گی۔

اس نے اپنے دل کے متعلق کسی بھی منفی سوچ پر غور کرنے سے انکار کر دیا۔ وہ ہر دن اپنا دائیاں ہاتھ اپنے دل پر رکھتی اور اپنا مضبوط اور صحت مند دل محسوس کرتی۔ ہر صبح جب وہ اُٹھتی تو وہ دل کی گہرائیوں سے مضبوط، اور صحت مند دل کے لیے شکریہ ادا کرتی۔ وہ ماہرینِ قلب کو اسے یہ بتاتے ہوئے تصور کرتی ہے کہ وہ شفایاب ہو گئی ہے۔ اس نے یہ کام چار ماہ تک ہر روز کیا، اور جب ماہرینِ قلب نے اس کا دل چار ماہ بعد معائنہ کیا تو وہ ہکا بکا رہ گئے۔ انہوں نے معائنہ کیا اور پہلے والے ٹیسٹ کو نئے ٹیسٹ کے سامنے رکھ کر دوبارہ ٹیسٹ کیا، کیونکہ نئے ٹیسٹ نے یہ ظاہر کیا کہ اس عورت کا دل مکمل طور پر مضبوط اور صحت مند ہے۔

یہ عورت محبت کے قانونِ کشش کے تحت رہی۔ اس نے حالت مرض کی پیشین

Scanned by CamScanner

گوئی کو دماغ پر سوار نہیں ہونے دیا، لیکن اس نے ایک صحت مند جسم کے لیے محبت دی، اور بدلے میں ایک صحت مند دل حاصل کیا۔ اگر آپ کسی بھی قسم کی بیماری کا سامنا کر رہے ہیں، اس سے جان چھڑانے کے لیے اپنی سوچ اور الفاظ سے بھرپور کوشش کریں۔ ایک بیماری سے نفرت نہ کریں، کیونکہ یہ اسے منفیت کا اظہار کرنا ہوگا۔ بلکہ اس کی بجائے صحت سے محبت کریں، اسے حاصل کریں اور اسے اپنا بنالیں۔

"اپنے ذہن کو اس حد تک جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں بیماری میں پڑنے سے دور رکھیں۔ قوت اور طاقت کے بارے میں سوچیں تو آپ اسے خود میں بسا لیں گے۔ صحت کے بارے میں سوچیں گے تو آپ اسے حاصل کر لیں گے۔"

معروف مصنف: پرینٹس ملفورڈ

ہر وہ لمحہ جب آپ اپنی صحت کے لیے محبت محسوس کرتے ہیں، تو محبت کی طاقت آپ کے جسم میں کسی بھی طرح کی منفیت کو نکال باہر کرتی ہے! اگر آپ کو اپنی صحت کے متعلق اچھا سوچنا مشکل لگتا ہے، تو آپ کو بس اتنا کرنا ہے کہ آپ کسی بھی چیز کے لیے محبت محسوس کرتے ہیں، خود کو ہر اس چیز سے گھیر لیں جسے آپ پسند کرتے ہیں، اور ان چیزوں کو اس حد تک خوش رہنے کے لیے استعمال کریں جس حد تک آپ کر سکتے ہیں۔ بیرونی دنیا کے لیے ہر اس چیز کا استعمال کریں جو آپ کر سکتے ہیں تاکہ آپ محبت محسوس کریں۔ ایسی فلمیں دیکھیں جو آپ کو ہنسائیں اور آپ اچھا محسوس کریں، ایسی فلمیں نہیں جس سے آپ دباؤ یا اُداسی محسوس کریں۔ ایسی موسیقی سُنیں جس سے آپ اچھا محسوس کریں۔ ان لوگوں کے پاس چلے جائیں جو آپ کو مزاق سناتے ہیں اور آپ کو ہنساتے ہیں، یا انہیں ان کے پریشان کن لمحات کے متعلق

Scanned by CamScanner

مزاحیہ کہانیاں سنانے کا کہیں۔ آپ ان چیزوں کو جانتے ہیں جنہیں آپ پسند کرتے ہیں۔ آپ اپنی من پسند چیزوں کو جانتے ہیں۔ آپ جانتے ہیں کہ آپ کو کیا چیز خوش کرتی ہے تو اس کے پاس چلے جائیں اور اتنا اچھا محسوس کریں جتنا کہ آپ کر سکتے ہیں۔ تخلیقی عمل کا استعمال کریں۔ طاقت کے ذرائع استعمال کریں۔ یاد رکھیں کہ یہ اپنے انتہائی مقام تک پہنچنے اور ہر چیز کو بدلنے کے لیے صرف محبت اور وقت میں سے کم سے کم 51 فیصد عمدہ احساسات مانگتے ہیں!

اگر آپ کسی کی مدد کرنا چاہتے جو کہ بیمار ہے، تو اس کی صحت کی بحالی کے لیے احساسات، تصورات اور تخلیقی عمل کا استعمال کر سکتے ہیں۔ تاہم آپ اس چیز کو مسترد نہیں کر سکتے کہ وہ شخص کشش کے قانون کو کیا دے رہا ہے، آپ کی طاقت ان کی فریکونسی کو اس حد تک بڑھانے میں مدد کر سکتی ہے جہاں وہ صحت حاصل کر سکتے ہیں۔

## خوبصورتی محبت سے نصیب ہوتی ہے

"جیسے جیسے آپ میں محبت بڑھتی ہے ویسے ہی خوبصورتی بھی بڑھتی ہے۔ اس لیے کہ محبت روح کی خوبصورتی ہے۔"

سینٹ آگسٹین آف ہپو

تمام تر خوبصورتی محبت کی طاقت سے نصیب ہوتی ہے۔ محبت کے تحت آپ کو لامحدود خوبصورتی مل سکتی ہے، لیکن مسئلہ یہ ہے کہ زیادہ تر لوگ اپنے جسم کو سراہنے کی بجائے اس پر تنقید کرتے ہیں اور اس میں غلطیاں نکالتے ہیں۔ اپنی خامیوں پر نظر رکھنا اور اپنے جسم کے متعلق کسی بھی چیز کے متعلق ناخوش ہونا آپ کو خوبصورت نہیں بناتا! یہ محض مزید خامیاں اور مزید ناگواری پیدا کرتا ہے۔

Scanned by CamScanner

خوبصورت کا بہت بڑا کردار ہے، ہر لمحہ آپ میں بے انتہا خوبصورتی پیدا ہوتی ہے۔ لیکن آپ کو محبت حاصل کرنے کے لیے محبت دینا ہوگی! آپ جتنے خوش ہوں گے اتنے ہی حسین ہوں گے۔ جھریاں ختم ہو جائیں گی، جلد نکھر جائے گی اور چمکنا شروع ہو جائے گی، بال گھنے اور مضبوط ہو جائیں گے، آنکھیں چمکنا شروع ہو جائیں گی، اور رنگ گہرا ہو جائے گا۔ اور ہر چیز سے بڑھ کر، آپ اس کا ثبوت دیکھیں گے کہ خوبصورتی محبت سے آتی ہے جب لوگ آپ کے اردگرد جمع ہونا شروع ہو جائیں گے جہاں کہیں بھی آپ جائیں گے۔

## آپ اتنے ہی بوڑھے ہیں جتنا کہ آپ محسوس کرتے ہیں

قدیم تصانیف بتاتی ہیں کہ کبھی لوگ کئی سو سال زندہ رہا کرتے۔ کچھ آٹھ سو سال زندہ رہتے، کچھ پانچ یا چھ سو سال زندہ رہتے، لیکن طویل عمر بے معنی ہے۔ تو پھر کیا ہوا؟ لوگوں نے اپنے عقائد بدل دیئے۔ کئی سو سال جینے کی بجائے لوگوں نے اپنے عقائد کئی نسلوں کے اندر بدل دیئے اور وہ کم عمری کی توقعات پر یقین کرنے لگے۔ ہم نے کم عمری کی توقعات کے عقائد وراثت میں لیے ہیں۔ جس وقت سے ہم پیدا ہوئے ہیں، اس بات کا یقین کہ ہم کتنا لمبا جی سکتے ہیں ہمارے دلوں اور دماغوں میں بسا ہوا ہے۔ اور یہیں سے ہم کم سنی میں ہی اپنے جسم کا ایک مخصوص وقت کے لیے منصوبہ بناتے ہیں، اور ہمارے جسم کی عمر اسی کے مطابق ہوتی ہے جس طرح ہم اسے پروگرام کرتے ہیں۔

''ابھی تک علم حیاتیات میں ایسا کچھ نہیں ملا جو ناگزیر موت کی نشاندہی کر سکے۔ اس سے پہلے کہ ماہرِ حیاتیات یہ دریافت

کریں کہ یہ کیا ہے جو ہمارے لیے مصیبت کا باعث بن رہا ہے،
یہ مجھے اس بات کی تجویز دیتا ہے کہ یہ بالکل بھی ناگزیر نہیں ہے
اور یہ صرف وقت کا کھیل ہے۔"

نوبل پرائز سے فتح یاب کوانٹم فزکس کے ماہر: رچرڈ فیمنن

اگر آپ واقعی کچھ کر سکتے ہیں تو کوئی بالائی حد مقرر نہ کریں کہ آپ کتنا لمبا عرصہ جی سکتے ہیں۔ اس کے لیے بس ایک ہی شخص کی ضرورت ہے جو زندگی کی توقعات کی حدود توڑ دے اور وہ شخص پوری انسانیت کے لیے زندگی کی توقعات تبدیل کر دے گا۔ ایک کے بعد دوسرا شخص اس کی پیروی کرے گا، کیونکہ جب ایک شخص موجودہ زندگی کی توقعات سے کہیں بڑھ کر جیئے گا، تو دوسرے لوگ اس پر یقین کریں گے اور محسوس کریں گے کہ وہ بھی یہ کر سکتے ہیں اور وہ ایسا کریں گے!

جب آپ اس بات پر یقین کرتے ہیں اور محسوس کرتے ہیں کہ بڑھاپا اور زوال ناگزیر ہیں، تو پھر وہ واقع ہوگا۔ آپ کے خلیے، اعضاء، اور آپ کا جسم عقائد اور احساسات کو قبول کرے گا۔ نوجوان محسوس کریں اور اپنی عمر کو محسوس کرنا چھوڑ دیں۔ اپنی عمر کو محسوس کرنا صرف ایک عقیدہ ہے جو آپ کو دیا گیا ہے اور ایک منصوبہ جو آپ نے اپنے جسم کو دے دیا ہے۔ آپ جب بھی چاہیں اپنے عقائد بدل کر اس حکم نامے کو بدل سکتے ہیں جو آپ نے دیا ہے!

آپ اپنے عقائد کس طرح بدل سکتے ہیں؟ محبت کرنے سے! منفی عقائد جیسے کہ حدود مقرر کرنا، بڑھاپا، یا بیماری محبت کی وجہ سے نہیں ہیں۔ جب آپ محبت کرتے ہیں، جب آپ اچھا محسوس کرتے ہیں، محبت ہر طرح کی منفیت کو ختم کر دیتی ہے، بشمول منفی عقائد کے جو آپ کو نقصان پہنچاتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

''محبت جو ہر کسی کے لیے پانی کی طرح بہتی ہے، زندگی کا
امرت ہے، جسمانی درازعمری کا سرچشمہ۔ محبت کی کمی ہی عمر
بڑھنے کا احساس پیدا کرتی ہے۔''

مصنف: جوسیاہ گلبرٹ ہالینڈ

## محبت سچائی ہے

جب آپ ایک چھوٹے بچے تھے، آپ لچکدار اور صلح پسند تھے کیونکہ آپ نے اپنی زندگی کے متعلق اتنے منفی عقائد قبول یا تشکیل نہیں دیئے تھے۔ جیسے ہی آپ بڑے ہوئے، آپ نے مزید منفیت اور حدود جیسے احساسات لیے، جو آپ کا اپنے راستوں پر مزید پکا ہونے اور غیر لچکدار ہونے کا باعث بنا۔ یہ کوئی اچھی زندگی نہیں ہے؛ یہ ایک محدود زندگی ہے۔ آپ جتنی زیادہ محبت کرتے ہیں، محبت کی طاقت آپ کے جسم اور آپ کے دماغ میں اتنی زیادہ منفیت کو ختم کرے گی۔ جب آپ خوش، اور پُرمسرت ہوتے ہیں تو آپ ہر طرح کی منفی چیز کو ختم کرتے ہوئے محبت محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ اسے محسوس کر سکتے ہیں! آپ روشنی محسوس کرتے ہیں، آپ خود ناقابلِ شکست محسوس کرتے ہیں، اور دنیا کے بلند درجے پر محسوس کرتے ہیں۔

جیسے جیسے آپ زیادہ سے زیادہ محبت کرتے ہیں، آپ اپنے جسم میں تبدیلیاں پیدا ہوتی ہوئی دیکھیں گے۔ کھانے کا ذائقہ بہتر ہو جائے گا، رنگ زیادہ روشن ہوں گے، آواز واضح ہو جائے گی، آپ کے جسم پر تل یا چھوٹے نشانات غائب ہونا شروع ہو جائیں گے۔ آپ کا جسم مزید لچکدار محسوس کرنا شروع ہو جائے گی؛ سختی اور چھوٹی موٹی چڑمراہٹیں ختم ہونا شروع ہو جائیں گی۔ جب آپ محبت کرتے ہیں،

Scanned by CamScanner

اور اپنے جسم میں پیدا ہونے والے کرشموں کا تجربہ کرتے ہیں، تو آپ کو اس بات پر کوئی شک نہیں رہے گا کہ محبت صحت کا ذریعہ ہے۔

## ہر معجزے کے پیچھے محبت کارفرما ہے

تمام تر معجزات محبت کی طاقت کے باعث ہیں۔ معجزے منفیت سے رُخ بدلنے اور محبت پر توجہ دینے سے تخلیق پاتے ہیں۔ حتیٰ کہ اگر آپ اپنی پوری زندگی ایک مایوس شخصیت کے حامل رہے، تب بھی دیر نہیں ہوئی۔

ایک قنوطی شخص بالکل ویسا ہی ہوتا ہے جیسے ایک شخص اپنی وضاحت پیش کرتا ہے۔ جب ایسا شخص اپنی بیوی کی طرف سے کوئی حیران کن خبر سنتا ہے، کہ ان تیسرا بچہ ہونے والا ہے، اس کی تمام تر سوچ اس بات پر لگ جاتی کہ ان کی زندگیوں پر تیسرے بچے کا اثر کتنا منفی ہوگا۔ لیکن جس بات کا اسے بالکل بھی پتہ نہیں چلا وہ یہ تھی کہ وہ منفی سوچیں اور احساسات اس کی زندگی میں کس طرح کردار ادا کریں گی۔

اس کی بیوی کی حالتِ حمل کے دوران آدھے رستے میں ہی اسے ہسپتال جانا پڑا اور ایمرجنسی کے طور پر ان کے بچے کو پیدا ہونے کے لیے آپریشن کی ضرورت تھی۔ تین الگ الگ ماہرین نے کہا کہ دورانِ حمل کے 23 ہفتوں کے دوران بچے کے بچنے کا صفر امکان ہے۔ آدمی اپنے گھٹنوں کے بل گر گیا، کیونکہ اس نے کبھی بھی اپنا بچہ کھو دینے کی توقع نہ کی تھی۔

آپریشن کے بعد باپ کو کمرے کی اس جانب لے جایا گیا جہاں بچہ رکھا گیا تھا، ایک چھوٹا سا بچہ تھا جو اس نے دیکھا۔ اس کے بچے کی لمبائی 10 انچ تھی اور وزن صرف 12 اونس تھا۔ طبی عملے نے سانس دینے والے آلے سے بچے کے پھیپھڑوں میں ہوا بھرنے کی کوشش کی، لیکن اس کے دل کی دھڑکن گرتی جا رہی تھی۔ باپ اپنی

Scanned by CamScanner

ہی سوچ میں زور سے چلایا، مہربانی کرو! اسی لمحے سانس دینے والے آلے نے اس کے بچے کے پھیپھڑوں میں ہوا بھری اور اس کے دل کی دھڑکنیں باقاعدہ بننے لگیں۔

دن گزر گئے، ہسپتال کے تمام ماہرین یہ کہتے رہے کہ بچہ زندہ نہیں رہ پائے گا۔ لیکن یہ شخص جو اپنی تمام زندگی ایک قنوطی کی طرح رہا، اس نے وہ سب تصور کرنا شروع کر دیا جو وہ چاہتا تھا۔ ہر رات جب وہ بستر پر سونے کے لیے گیا، اس نے محبت کی اس روشنی کو تصور کیا جو اس کے بیٹے پر چمک رہی تھی۔ جب وہ صبح بیدار ہوا، اس نے خدا کا شکر ادا کیا کہ اس کا بیٹا پوری رات زندہ رہا۔

ہر دن اس کا بیٹا بہتر ہوتا چلا گیا اور اس نے ہر مشکل کو پار کر لیا جس کا اسے سامنا تھا۔ آئی سی یو میں چار کٹھن مہینوں کے بعد وہ اور اس کی بیوی اپنے بچے کو لینے کے قابل ہوئے، جس کے جینے کا امکان صفر تھا اور پھر وہ گھر چلے گئے۔

ہر معجزے کے پیچھے محبت کارفرما ہوتی ہے۔

Scanned by CamScanner

# طاقت کے چند نقاط

☆ آپ اپنے عقائد یا مضبوط احساسات کے ذریعے جو کچھ بھی اپنے جسم کو لگاتار دیں گے، آپ وہی اپنے جسم میں پائیں گے۔ ہر وہ سوچ جس کا آپ مظاہرہ کرتے ہیں، آپ کے پورے جسم میں ہر عضو اور سیل اس سے سیراب ہوتا ہے۔

☆ آپ ایک سلطنت کے بادشاہ ہیں اور آپ کے خلیے وفادار ماتحت ہیں جو آپ کی بنا سوال کیے خدمت کرتے ہیں، تو آپ جو کچھ بھی سوچتے یا محسوس کرتے ہیں وہ آپ کی سلطنت کا قانون بن جاتا ہے، آپ کے جسم کا قانون۔

☆ جب آپ اس چیز کے لیے جو آپ نہیں چاہتے منفی سوچ اور احساسات کا مظاہرہ کرتے ہیں، تو آپ کے خلیے میں صحت کی طاقت کم ہو جاتی ہے! جب آپ ایک روشن دن میں کسی بھی چیز کے لیے محبت محسوس کرتے ہیں، ایک نئے گھر، ایک دوست یا ترقی کے لیے، آپ کا جسم بھرپور انداز میں صحت حاصل کرتا ہے۔

☆ اظہارِ تشکر ہر چیز میں اضافہ کرنے والا ہے، تو پھر ہر دن اپنی صحت کا شکریہ ادا کریں۔

☆ آپ اپنے پورے جسم میں جو بھی پسند کرتے ہیں، اپنے پورے دل سے اس کا

Scanned by CamScanner

شکریہ ادا کریں، اور ان چیزوں کو نظر انداز کر دیں جو آپ پسند نہیں کرتے۔

☆ اپنی صحت کی بہتری کو دیکھنے کے لیے، 50 فیصد سے زیادہ وقت اپنی صحت سے محبت کریں۔ بیماری سے صحت کی طرف جانے کے لیے 51 فیصد انتہائی مقام ہے۔

☆ اگر آپ بیماری کا سامنا کر رہے ہیں تو اپنی سوچ اور الفاظ سے اس سے چھٹکارا پانے کے لیے اپنی بھرپور کوشش کریں۔ بلکہ اس کی بجائے صحت سے محبت کریں، اسے حاصل کریں اور اسے اپنا بنالیں۔

☆ بالکل درست وزن، نقص سے پاک جسم، کسی عضو میں بھرپور صحت سے محبت کریں، اور خود کو اس کے حصول میں خود کو تصور کریں، اور ہر اس چیز کا زبانی شکریہ ادا کریں جو آپ کے پاس ہے!

☆ اگر آپ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ آپ کا جسم عمر کے ساتھ ساتھ بگڑے گا تو آپ اسی عقیدے کا مظاہرہ کر رہے ہیں، اور کشش کا قانون آپ وہی حالات واپس بخشے گا۔

☆ جوان محسوس کریں اور اپنی عمر کو محسوس کرنا چھوڑ دیں۔

☆ آپ کا جسم اسی میں تبدیل ہو جائے گا جو آپ اپنی محبت کے احساسات اور اظہارِ تشکر کے تحت چاہتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

# طاقت اور آپ کی ذات

"خوشیوں، اچھائیوں، اور ہر چیز کے لیے طاقت جس کی ہم میں سے ہر ایک کو اپنی زندگی میں ضرورت ہے۔ وہ طاقت یہیں ہے، وہ لامحدود طاقت۔"

معروف مصنف: رابرٹ کولیئر

ہر چیز کی ایک فریکونسی ہے، ہر چیز کی! ہر لفظ، ہر آواز، ہر رنگ، ہر درخت، جانور، پودے، منرل، اور ہر مادی چیز کی ایک فریکونسی ہوتی ہے۔ ہر طرح کے کھانے اور مائع کی ایک فریکونسی ہوتی ہے۔ ہر شہر، جگہ اور ملک کی ایک فریکونسی ہے۔ آگ، زمین، ہوا اور پانی تمام عناصر کی ایک فریکونسی ہے۔ بیماری، صحت، دولت کی فراوانی، پیسے کی کمی، کامیابی اور ناکامی سب کی فریکونسیز ہیں۔ ہر طرح کے موقع اور حالات و واقعات کی ایک فریکونسی ہے۔ حتیٰ کہ آپ کے نام کی بھی فریکونسی ہے۔ لیکن آپ کی فریکونسی کا حقیقی نام وہی ہے جو آپ محسوس کر رہے ہیں! اور آپ جو کچھ بھی محسوس کر رہے ہیں وہی سب آپ کی زندگی میں آ رہا ہے جو اسی فریکونسی کا حامل ہے جس کے حامل آپ ہیں۔

اگر آپ خوشی محسوس کر رہے ہیں، اور آپ خوشی محسوس کرنا جاری رکھتے ہیں، تو پھر خوش و خرم لوگ، اور حالات و واقعات ہی آپ کی زندگی میں آ سکیں گے۔ اگر

Scanned by CamScanner

آپ پریشانی محسوس کرتے ہیں، اور پریشانی محسوس کرنا جاری رکھتے ہیں، تو پھر آپ کی زندگی میں لوگوں، اور حالات و واقعات کی صورت میں مزید پریشانی ہی آسکتی ہے۔ آپ نے دیکھا ہے کہ ایسا ہوتا ہے جب آپ تیزی کا مظاہرہ کرتے ہیں جب آپ کو دیر ہو رہی ہو، تو جلد بازی ایک منفی احساس ہے، اور اتنے ہی یقین کے ساتھ جیسے سورج چمکتا ہے، جب آپ جلد بازی کرتے ہیں اور دیر ہو جانے کا ڈر محسوس کرتے ہیں، تو آپ ہر طرح کی تاخیر اور مشکل اپنے راستے میں کھڑی کر لیتے ہیں۔ یہ کشش کا قانون ہی ہے جو آپ کی زندگی میں کام کر رہا ہے۔

کیا آپ نے دیکھا کہ یہ کتنا اہم ہے کہ آپ اپنے دن کی شروعات کرنے سے پہلے اچھا محسوس کریں؟ اگر آپ اچھا محسوس کرنے کے لیے وقت نہیں نکالتے، تو پھر آپ اپنے دن میں اچھی چیزیں حاصل نہیں کر سکتے۔ اور ہر دفعہ منفی چیز آتی ہے اور اسے تبدیل کرنے میں خاصی مشقت لگ جاتی ہے، کیونکہ اگر ایک دفعہ یہ آپ کے سامنے آجاتی ہیں، تو آپ حقیقتاً اس پر یقین کر لیتے ہیں! اچھا محسوس کرنے کے لیے وقت نکالنا اس سے کہیں زیادہ آسان ہے تاکہ وہ شروعات میں جگہ قائم نہ کر سکیں۔ آپ اپنے محسوس کرنے کے انداز کو بدل کر اپنی زندگی میں کسی بھی چیز کو بدل سکتے ہیں، لیکن کیا یہ ایک اچھا خیال نہیں ہے کہ شروعاتی مقام پر ہی آپ کے پاس زیادہ سے زیادہ عمدہ چیزیں آئیں؟

## اپنی زندگی کی فلم دیکھیں!

زندگی جادوئی ہے! آپ کی زندگی کے ایک ایک دن میں جو کچھ ہوتا ہے وہ کسی بھی خیالی فلم سے کہیں زیادہ جادوئی ہے، لیکن آپ کو اتنی ہی توجہ سے دیکھنا ہوگا کہ کیا ہو رہا ہے، جیسے آپ کوئی فلم دیکھتے ہیں۔ اگر آپ ایک فلم دیکھ رہے ہیں اور

Scanned by CamScanner

آپ کی توجہ ایک فون کال کے باعث بھٹک گئی ہے یا آپ سو گئے ہیں، تو جو کچھ ہوا آپ وہ چھوڑ دیں گے۔ آپ کی زندگی کی فلم کے ساتھ بھی کچھ ایسا ہی معاملہ ہے جو لگاتار آپ کے دن کی سکرین دکھائے جا رہی ہے۔ اگر اِدھر اُدھر نیم بیہوشی کی حالت میں چل رہے ہیں اور آپ الرٹ نہیں ہیں، تو آپ پیغامات اور ان واقعات کو کھو دیں گے جو لگاتار آپ سے بات کر رہے ہیں، اور آپ کی زندگی میں رہنمائی کر رہے ہیں۔

زندگی آپ کو جواب دے رہی ہے۔ زندگی آپ سے بات کر رہی ہے۔ یہاں کوئی حادثات یا اتفاقاً پیش آنے والے واقعات نہیں ہیں، ہر چیز ایک فریکونسی ہے، اور جب آپ کی زندگی میں کوئی چیز آتی ہے، تو یہ اسی فریکونسی کی حامل ہوتی ہے جس فریکونسی کے حامل آپ ہیں۔ ہر چیز جو آپ دیکھتے ہیں، ہر علامت، رنگ، شخص، چیز، ہر چیز جو آپ سنتے ہیں، ہر طرح کے حالات و واقعات آپ ہی کی فریکونسی کے حامل ہیں۔

"اس معاملے میں حقائق بے حد حیران کر دینے والے ہیں کہ یہ ایسے دکھائی دیتا ہے کہ جیسے تخلیق کرنے والے نے خود برقی قوت سے اس سیارے کو کسی مقصد کے لیے بنایا ہے۔"

آلٹرنیٹنگ کرنٹ اور ریڈیو کا موجد: نکولا ٹیسلا

آپ جانتے ہیں کہ جب آپ گاڑی چلا رہے ہوتے ہیں اور پولیس کی گاڑی دیکھتے ہیں، تو آپ اچانک سے زیادہ الرٹ ہو جاتے ہیں۔ اس کی یہی وجہ ہے کہ آپ نے پولیس کی گاڑی دیکھی اور یقیناً یہ آپ کو بتا رہی ہے کہ، مزید چاک و چوبند ہو جائیں! پولیس کی گاڑی کو دیکھنا آپ کے لیے زیادہ معنی رکھتا ہے، لیکن آپ جواب حاصل کرنے کے لیے یہ سوال پوچھنا چاہتے یہ آپ کو کیا بتا رہی ہے؟ پولیس

Scanned by CamScanner

قانون اور پارلیمانی طریقہ کار کی نمائندگی کرتی ہے، تو پولیس کی کار کسی ایسی چیز کا پیغام ہوسکتی ہے جو آپ کی زندگی میں قانون کے مطابق نہیں ہے جیسے آپ اپنے دوست کو واپس کال کرنا بھول گئے ہوں، یا پھر آپ نے کسی کو کسی چیز کے لیے شکریہ ادا نہیں کیا۔

جب آپ ایک ایمبولینس کا سائرن سنتے ہیں، تو یہ آپ کو کیا کہہ رہا ہے؟ کیا یہ آپ کو یہ بتا رہا ہے کہ اپنی صحت کے لیے شکر ادا کریں؟ کیا یہ آپ کو یہ یاد دلا رہا ہے کہ اپنی زندگی میں شامل لوگوں کو صحت کے لیے شکریہ اور محبت دیں؟ جب آپ جلتا ہوا ایندھن دیکھتے ہیں جس کی روشنی اور سائرن آپ کو ماضی کی طرف بھیجتے ہیں، تو یہ آپ کو کیا بتا رہا ہے؟ کہیں یہ آپ یہ تو نہیں بتا رہا ہے کہ آپ کی زندگی میں کہیں آگ ہے جسے بجھانے کی ضرورت ہے؟ یا پھر یہ آپ کو یہ بتا رہی ہے کہ اپنی محبت کو بیدار کریں؟ آپ اپنی زندگی میں آنے والی چیزوں کا مطلب جان پائیں گے، لیکن آپ کو چاک و چوبند رہنا ہوگا کہ آپ کے اردگرد کیا ہو رہا ہے تاکہ آپ سوالات پوچھ سکیں اور خود کو دیئے گئے پیغام کا جواب حاصل کر سکیں۔

آپ کو لگاتار پیغامات اور آراء دی جا رہی ہیں، اور آپ اپنی پوری زندگی یہ پیغامات وصول کرتے رہیں گے! جب بھی میں کچھ سنتی ہوں، حتیٰ کہ اگر یہ دو اجنبی لوگوں کی گفتگو کے الفاظ ہی کیوں نہ ہوں جو میرے قریب کھڑے ہیں، اگر میں ان کے الفاظ سن سکتی ہوں، تو ان کے الفاظ کا میری زندگی میں کوئی مطلب ہے۔ ان کے الفاظ میرے لیے ایک پیغام ہیں، وہ مجھ سے کوئی تعلق رکھتے ہیں، اور وہ میری زندگی میں کسی رائے کا اظہار کر رہے ہیں۔ اگر میں سفر کر رہی ہوں اور کوئی علامت دیکھتی ہوں اور الفاظ پڑھتی ہوں، تو ان الفاظ کا میرے لیے کوئی مطلب ہے، وہ میرے لیے ایک پیغام ہیں، اور وہ مجھ سے تعلق رکھتے ہیں۔ ان کا مجھ سے کوئی تعلق ہے کیونکہ

Scanned by CamScanner

میں اسی فریکونسی کی حامل ہوں جو ان کی ہے۔ اگر میں کسی دوسری فریکونسی کی حامل ہوتی، تو میں اس علامت پر غور نہ کرتی، اور میں اس گفتگو کو نہ سن پاتی۔

ہر ایک چیز جو میرے دن میں میرے اردگرد مجھے گھیرے ہوئے ہے وہ مجھ سے بات کر رہی ہے، جو مجھے لگاتار پیغامات اور آراء دے رہی ہے۔ اگر میں اس بات پر غور کرتی ہوں کہ میرے اردگرد کے لوگ اتنے خوش نہیں ہیں یا اتنا مسکرا نہیں رہے جتنا وہ مسکرایا کرتے تھے، تو میں جانتی ہوں کہ میری احساساتی فریکونسی گر گئی ہے، اور فوری طور پر میں ان چیزوں کے متعلق سوچتی ہوں جنہیں میں پسند کرتی ہوں، ایک کے بعد ایک، حتیٰ کہ میں خوشی محسوس نہ کرلوں۔

"ہمیں اس چیز کو بدلنے کی ضرورت ہے جو ہم دنیا میں دیکھنے کے خواہش مند ہیں۔"

ہندوستانی سیاسی رہنما: مہاتما گاندھی

## آپ کی مخفی علامت

آپ محبت کی طاقت کے مادی ثبوت دیکھنے کا پوچھ کر کشش کے قانون کے ساتھ کھیل سکتے ہیں۔ کسی ایسی چیز کا سوچیں جو آپ پسند کرتے ہیں، اور اسے اپنی محبت کی طاقت کی علامت بنالیں۔ آپ جہاں کہیں بھی دیکھیں اپنی علامت دیکھیں یا اسے سنیں، تو آپ جان جائیں گے کہ محبت کی طاقت آپ کے ساتھ ہے۔ میں چمکتی ہوئی روشنی کو اپنی علامت کے طور پر استعمال کرتی ہوں، تو اگر سورج میری آنکھوں میں چبھتا ہے، یا اس کی روشنی کسی چیز کا عکس میری آنکھوں میں ڈالتی ہے، یا اگر میں کوئی ایسی چیز دیکھتی ہوں جو روشنی یا چمک کا عکس بناتی ہے، تو میں جانتی ہوں کہ یہ محبت

Scanned by CamScanner

کی طاقت ہے اور یہ میرے ساتھ ہے۔ جب میں خوشی اور محبت سے بھرپور ہوتی ہوں، تو روشنی میرے اردگرد کی ہر چیز کا عکس بنا رہی ہوتی ہے۔ میری بہن قوسِ قزح کو اپنی علامت کے طور پر استعمال کرتی ہے، اور جب وہ محبت اور شکر سے بھرپور ہوتی ہے، وہ جہاں کہیں بھی دیکھتی ہے وہاں روشنی کی قوسِ قزح ہوتی ہیں اور اس کے اردگرد ہر طرح کی قوسِ قزح ہوتی ہے۔ آپ ستارے، سونا، سلور، یا کوئی رنگ، جانور، پرندہ، درخت، یا پھول جسے آپ پسند کرتے ہیں اپنی علامت کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔ آپ الفاظ یا آوازوں کو اپنی مخفی علامت کے طور منتخب کر سکتے ہیں۔ بس اس بات کو یقینی بنالیں کہ آپ جو کچھ بھی منتخب کرتے ہیں، آپ کوئی ایسی چیز منتخب کریں جسے آپ یقیناً محبت کرت ہیں اور پسند کرتے ہیں۔

اگر آپ چاہتے ہیں، تو آپ اپنے لیے محبت کی طاقت سے ایک علامت کو ایک نصیحت کرنے والی علامت کے طور پر بھی منتخب کر سکتے ہیں، جو آپ کو توجہ دینے کے متعلق بتائے۔

سچائی یہ ہے کہ آپ ہر وقت پیغامات اور نصیحتیں وصول کر رہے ہوتے ہیں۔ جب آپ کچھ گراتے ہیں، جب آپ سیر کرتے ہیں، کسی چیز کے لیے اپنے کپڑے پکڑتے ہیں، یا جب آپ کسی چیز سے ٹکرا جاتے ہیں، یہ تمام چیزیں پیغامات اور نصیحتیں ہیں جو آپ کو اس سے روکنے کے لیے دیئے جا رہے ہیں جو آپ سوچ رہے ہیں یا محسوس کر رہے ہیں! زندگی میں کوئی حادثات یا اتفاقی واقعات نہیں ہیں، ہر چیز ہم وقتی ہے، کیونکہ ہر چیز کی ایک فریکونسی ہے۔ یہ زندگی کی سادہ سی فزکس ہے اور کائنات اس کے عمل درآمد میں لگی ہوئی ہے۔

"جب میں سولر سسٹم کی طرف دیکھتا ہوں، تو میں روشنی اور

Scanned by CamScanner

حرارت کی مناسب مقدار لینے کے لیے سورج سے مناسب
فاصلے سے زمین کو دیکھتا ہوں۔ یہ سب اتفاقاً پیش نہیں آیا۔"

ریاضی دان اور ماہرِ فزکس: آئزک نیوٹن

## زندگی جادوئی ہے

محبت کریں! میرے پاس ایک ایسی چیز ہے جو بہت جادوئی اور دلچسپ ہے جو کسی شخص کو شاید پہلے کبھی ملی ہو۔ میں آپ کو یہ بتانا چاہتی ہوں کہ میں اس علم کے ساتھ ہر دن کس طرح گزارتی ہوں۔

میں ہر صبح اُٹھتی ہوں، تو اپنی زندگی میں ہر چیز اور ہر شخص کے لیے اور زندہ ہونے کے لیے شکر ادا کرتی ہوں۔ میں ہر صبح پندرہ منٹ محبت محسوس کرتے ہوئے اور اسے دنیا کو دیتے ہوئے گزارتی ہوں۔

میں اپنے دن کو تصور کرتی ہوں۔ اس سے پہلے کہ میں کوئی کام کروں، میں اپنے دن کے اچھے انداز میں گزرنے کے لیے محبت کو محسوس اور تصور کرتی ہوں۔ میں اپنی ذات میں کوئی بھی کام کرنے سے پہلے جس حد تک ہو سکے اس حد تک محبت محسوس کرتی ہوں، میں کوئی بھی کام کرتی ہوں تو محبت کی طاقت کو سب سے آگے رکھتی ہوں! میں ای میل اور بنڈل نہیں کھولتی، نہ ہی اہم فون کال کرتی یا سنتی ہوں، یا کوئی اہم کام نہیں کرتی جب تک میں اچھا محسوس نہیں کر لیتی۔

جب میں صبح کپڑے پہنتی ہوں، تو میں اپنے کپڑوں کے لیے بے حد شکرانہ محسوس کرتی ہوں۔ وقت بچانے کے لیے، میں یہ سوال بھی پوچھتی ہوں کہ آج پہننے کے لیے کون سا جوڑا بہتر ہے؟ چند سال پہلے میں نے اپنی الماری اور کشش کے

Scanned by CamScanner

قانون کے ساتھ کھیلنے کا فیصلہ کیا۔ اس چیز پر کام کرنے کی بجائے کہ اس ٹاپ کے ساتھ یہ سکرٹ پہنی جائے گی، اور بعض دفعہ چیزیں پہننا اور پھر انہیں اُتارنا کیونکہ وہ ایک ساتھ اچھی نہ لگتیں (جو مزید چیزوں کو اپنی جانب کشش کرنے کا کام نہیں کر رہی)، میں نے محبت کی طاقت کے تحت اپنے فیشن پر توجہ دینا ترک کرنے کا ارادہ کیا۔ میں نے صرف یہ تصور کیا کہ کیسا لگے گا اگر میں کچھ بھی پہنوں وہ اچھا لگے۔ یہ تصور کرنے کے بعد میں نے اسے محسوس کیا، اور یہ سوال پوچھا کہ میں آج کیا پہنوں گی؟ اب میں پورے احترام کے ساتھ کھڑی تھی کہ جب میں کپڑے پہنتی ہوں تو میرے کپڑے کتنے اچھے دکھائی دیتے ہیں۔

میں گلی میں چلتے ہوئے آگاہ رہتی اور اپنے پاس سے گزرنے والے لوگوں پر توجہ دیتی۔ میں جس حد تک ہو سکے اس حد تک محبت بھرے احساسات اور سوچ کا مظاہرہ کرتی۔ میں ہر شخص کے چہرے پر دیکھتی، اپنے اندر محبت محسوس کرتی، اور انہیں اپنی محبت قبول کرتے ہوئے تصور کرتی۔ میں جانتی ہوں کہ محبت کی طاقت بے شمار دولت، خوشگوار رشتوں، اچھی صحت، اور ہر وہ چیز جسے کوئی شخص پسند کرتا ہے کا ذریعہ ہے، تو میں نے لوگوں کو محبت دی کیونکہ میں جانتی ہوں کہ ایسا کرنے سے، میں انہیں وہ سب دے رہی ہوں جس کی انہیں ضرورت ہے۔

جب میں ایک ایسا شخص دیکھتی ہوں جس کی کوئی مخصوص ضرورت ہے، کوئی ایسا شخص جو کوئی ایسی چیز خرید نہیں سکتا جو وہ چاہتا ہے، مثال کے طور پر، میں ان سے دولت کی فراوانی کی سوچ کا مظاہرہ کرتی ہوں۔ اگر ایک شخص پریشان دکھائی دیتا ہے، تو اس سے خوشی بانٹتی ہوں۔ اگر کوئی پریشان دکھائی دیتا ہے اور وہ جلد بازی کا مظاہرہ کر رہا ہے، تو میں اس سے اطمینان اور خوشی کی سوچ کا مظاہرہ کرتی ہوں۔ چاہے میں

Scanned by CamScanner

راشن کی خریداری کر رہی ہوں، گلی میں چل رہی ہوں، یا گاڑی چلا رہی ہوں، جب بھی کبھی میں لوگوں کے درمیان ہوتی ہوں، تو میں جس حد تک ممکن ہو سکے اس حد تک محبت کرنے کی اپنی بھرپور کوشش کرتی ہوں۔ میں یہ بھی جانتی ہوں کہ جب بھی کبھی میں کسی کو کسی مخصوص ضرورت کے ساتھ دیکھتی ہوں، تو یہ میرے لیے میری زندگی میں دولت، خوشیوں، اطمینان اور خوشی کے لیے شکر ادا کرنے کا پیغام ہوتا ہے۔

جب میں ہوائی جہاز میں ہوتی ہوں تو میں ہر کسی کو محبت دیتی ہوں۔ جب میں ایک ریسٹورنٹ میں ہوتی ہوں تو میں لوگوں سے اور کھانے سے محبت کرتی ہوں۔ کمپنیوں اور انتظامی عملوں سے معاملات طے کرتے ہوئے یا جب میں کسی سٹور میں خریداری کر رہی ہوتی ہوں، میں ان سب لوگوں سے پیار کرتی ہوں۔

جب میں کہیں جانے کے لیے اپنی گاڑی میں بیٹھتی ہوں، تو میں خود کو صحیح سلامت اور خوش و خرم گھر واپس پہنچتے ہوئے تصور کرتی ہوں، اور میں، آپ کا شکریہ کے الفاظ ادا کرتی ہوں۔ جب میں ڈرائیو کرنے لگتی ہوں، تو میں سوال پوچھتی ہوں کہ، کون سی سڑک سے جانا بہتر ہے؟ ہر وہ وقت جب میں اپنے گھر داخل ہوتی ہوں یا باہر نکلتی ہوں، تو میں اپنے گھر کا شکر ادا کرتی ہوں۔ جب میں سپر مارکیٹ میں خریداری کر رہی ہوتی ہوں تو میں پوچھتی ہوں کہ، مجھے اور کس چیز کی ضرورت ہے؟ اور کیا میں نے سب لے لیا؟ میں ہمیشہ جوابات وصول کرتی۔

"بلاشبہ، علم ایک تالا ہے اور اس کی چابی سوال ہے۔"

اسلامی مذہبی رہنما: امام جعفر صادقؒ

میں ہر دن کئی سوال پوچھتی ہوں، بعض دفعہ سینکڑوں سوال پوچھتی ہوں۔ میں، پوچھتی ہوں، میں آج کیسا کام کر رہی ہوں؟ مجھے اس صورتحال میں کیا کرنا

Scanned by CamScanner

چاہیے؟ بہتر فیصلہ کیا ہے؟ اس مسئلے کا کیا حل ہے؟ میرے لیے کون سا انتخاب کرنا بہتر ہے؟ کیا یہ شخص یا کمپنی درست ہے؟ میں کس طرح اچھا محسوس کر سکتی ہوں؟ میں کس طرح اپنے احساسات کو بڑھا سکتی ہوں؟ آج مجھے کس جگہ محبت کرنے کی ضرورت ہے؟ میں ایسی کون سی چیز کو دیکھوں جس کے لیے میں شکر ادا کروں؟

جب آپ ایک سوال پوچھتے ہیں، تو آپ ایک سوال دے رہے ہیں، اور آپ یقیناً جواب پائیں گے! لیکن آپ کو اپنے سوال کے جواب کو سننے اور دیکھنے کے لیے چاق و چوبند اور آگاہ رہنا ہوگا۔ آپ شاید اپنا جواب کسی چیز کو پڑھتے، سنتے یا کسی چیز کو تصور کرتے ہوئے وصول کریں۔ بعض اوقات آپ اچانک ہی اپنے سوال کا جواب جان جائیں گے۔ لیکن آپ ہمیشہ جواب پائیں گے۔

اگر میں اپنی کوئی چیز کھو بیٹھی ہوں، جیسے کہ میری چابیاں، تو میں پوچھتی ہوں، میری چابیاں کہاں ہیں؟ میں ہمیشہ جواب وصول کرتی ہوں۔ لیکن یہ سلسلہ یہاں رُک نہیں جاتا۔ جب مجھے میری چابیاں مل جاتی ہیں تو میں پوچھتی ہوں، یہ مجھے کیا بتا رہا ہے؟ دوسرے لفظوں میں، میں نے اپنی چابیاں کیوں گم کیں؟ کیونکہ ہر چیز کی کوئی وجہ ہوتی ہے! کوئی چیز حادثاتی یا اتفاقاً واقع نہیں ہوتی۔ بعض دفعہ میں یہ جواب پاتی ہوں کہ آہستہ کام کرو، تم جلد بازی کر رہی ہو۔ بعض دفعہ یہ جواب ہوتا ہے کہ تمہارا والٹ تمہارے پرس میں نہیں ہے اور میں کمرے میں دیکھتی ہوں جہاں مجھے اپنی چابیاں ملیں اور وہیں میرا والٹ ہے۔ بعض دفعہ میں فوری طور پر اپنا جواب نہیں پاتی، لیکن جیسے ہی میں دروازے کی طرف بڑھتی ہوں، تو فون بجتا ہے اور جس ملاقات کے لیے میں جا رہی ہوتی ہوں وہ منسوخ ہو چکی ہوتی ہے۔ فوری طور پر میں جان جاتی ہوں کہ اپنی چابیوں کو کھونا ایک مثبت وجہ کے باعث ہو رہا تھا۔ مجھے اس

Scanned by CamScanner

انداز سے بہت پیار ہے جس طرح زندگی چلتی ہے، لیکن آپ کو جوابات اور آراء اس وقت تک سمجھ میں نہیں آئیں گی جب تک آپ سوال نہیں پوچھتے!

بعض دفعہ زندگی میرے راستے میں کوئی پیچیدہ چیز پھینک دیتی ہے، لیکن میں جانتی ہوں کہ جب بھی یہ سب ہوا میں نے اسے اپنی جانب کشش کیا۔ میں ہمیشہ یہ کہتی ہوں کہ میں نے کس طرح اپنا مسئلہ اپنی جانب کشش کیا تا کہ میں اس سے سیکھ سکوں، اور میں اسے دوبارہ نہ دہراؤں۔

میں جو کچھ بھی وصول کرتی ہوں اس کے بدلے میں، میں دنیا سے جتنی ہو سکے اتنی محبت کرتی ہوں۔ میں ہر چیز میں اور ہر شخص میں اچھائی دیکھتی ہوں۔ میں ہر چیز کے لیے شکر گزار ہوں۔ اور جیسے ہی میں محبت کرتی ہوں، میں اپنے اندر وسیع انداز میں محبت کی طاقت محسوس کرتی ہوں، جو مجھے اتنی محبت اور خوشی سے بھر پور کر دیتا ہے کہ اس سے شاید میری سانسیں رُک جائیں۔ جب آپ ہر چیز سے محبت کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو آپ اسے وصول کرتے ہیں، محبت کی طاقت اس محبت میں اضافہ کرتی ہے اور آپ کے پاس مزید محبت لے کر آتی ہے! جب آپ یہ محسوس کریں گے کہ یہ آپ کی زندگی میں بس ایک دفعہ ہوا ہے، تو آپ کبھی بھی پہلے جیسے نہیں رہیں گے۔

## محبت آپ کے لیے سب کچھ کرے گی

آپ اپنی زندگی میں کسی وقت بھی اپنی مدد کرنے کے لیے محبت کی طاقت پر قابو پا سکتے ہیں۔ کسی بھی چیز کو پا سکتے ہیں جسے آپ کو یاد کرنے کی ضرورت ہے، اور محبت کی طاقت سے بالکل درست وقت پر اس کا خود کو یاد کروانے کا کہہ سکتے ہیں۔ آپ محبت کی طاقت کو اپنی الارم کلاک کی طرح بھی استعمال کر سکتے ہیں اور خود کو صحیح

Scanned by CamScanner

وقت پر بیدار کر سکتے ہیں۔ محبت کی طاقت آپ کی ذاتی معاون، تعلقات کی مشیر، دولت کی منتظم ہو سکتی ہے، آپ کی صحت، وزن، کھانے، رشتوں، دولت، یا جو بھی منصوبہ جو آپ اسے دینا چاہتے ہیں، کی منتظم ہوگی۔ لیکن یہ محض اسی وقت آپ کے لیے یہ کام کرے گی جب آپ محبت، ہمدردی، اور اظہارِ تشکر سے اس کے ساتھ اتحاد قائم کریں گے! یہ صرف اس وقت آپ کے لیے یہ سارے کام کرے گی جب آپ محبت کے ذریعے قوتوں کو اس کے ساتھ جوڑیں گے اور ہر چیز کو اپنی مرضی کے مطابق قابو کرنے کی کوشش کرنے کی صورت میں زندگی پر اپنی مضبوط گرفت کو ترک کر دیں گے۔

> ''جب آپ کا یقین مضبوط ہوگا تو آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ کو غالب ہونے کے احساس کی ضرورت نہیں رہی، کہ وہی ہو کر رہے گا جو ہونا ہے، اور یہ کہ آپ بھی اپنی خوشی اور فائدے کی طرف ان کے بہاؤ کے ساتھ بہتے چلے جائیں گے۔''
>
> مصنف اور فوٹو گرافر: وِن گیٹ پین

زندگی میں قوتوں کو سب سے عظیم قوت کے ساتھ متحد کریں۔ اور آپ جو کچھ بھی چاہتے ہیں کہ محبت کی طاقت آپ کی خاطر کرے، خود کو اس طرح تصور کریں جیسے یہ آپ کے پاس ہے، اس کے حصول کو اپنی خالص محبت اور اظہارِ تشکر کے ساتھ محسوس کریں، تو آپ اسے حاصل کر لیں گے۔

اپنے تخیل کا استعمال کریں اور ان تمام ترچیزوں کے متعلق سوچیں جو محبت کی طاقت آپ کے لیے کر سکتی ہے۔ کائنات اور زندگی کی ذہانت محبت کی طاقت ہے۔ اگر آپ اس ذہانت کو تصور کر سکتے ہیں جو ایک پھول یا انسانی جسم میں ایک سیل کو تخلیق کر سکتی ہے، تو آپ اچھی طرح جان جائیں گے کہ یہاں ایک بھی سوال نہیں ہے جو

Scanned by CamScanner

آپ پوچھ سکتے ہیں کہ آپ اس کے لیے درست جواب وصول نہیں کر پائیں گے جو بھی صورتحال آپ کو درپیش ہے۔ محبت آپ کے لیے کچھ بھی کرے گی، لیکن اپنی زندگی میں اس طاقت کو معلوم کرنے کے لیے، آپ کو محبت کے تحت، اس کے ساتھ اتحاد قائم کرنا ہوگا۔

## اس سے کیا فرق پڑتا ہے؟

"بے چینی میں سکون تلاش کریں۔ اختلاف میں ہم آہنگی تلاش کریں۔ مشکل کے درمیان ہی موزوں وقت پایا جاتا ہے۔"

نوبل انعام یافتہ ماہرِ طب: البرٹ آئن سٹائن

اگر آپ کا ذہن تفصیلات سے بھرا ہوا ہے، تو چھوٹی چھوٹی چیزیں آپ کو اذیت دیں گی اور آپ کو پریشان کریں گی۔ اگر چھوٹی چھوٹی چیزوں کے لیے آپ اپنے آپ کا ہی تعاقب کر رہے ہیں جو کوئی معنی نہیں رکھتی تو آپ اچھا محسوس کرنے کے لیے مستقل مزاج نہیں بن سکتے۔ اس سے کیا فرق پڑتا ہے اگر آپ اپنے کپڑے ڈرائی کلینر کے پاس لے کر جاتے ہیں جو پہلے سے ہی دروازہ بند کر چکا ہے؟ اس سے کیا فرق پڑتا ہے اگر آپ کی سپورٹس ٹیم اس ہفتے نہیں جیتی؟ اگلا ہفتہ ہمیشہ آتا ہے۔ اس سے کیا فرق پڑتا ہے اگر آپ کی بس چھوٹ گئی ہے؟ اس سے کیا فرق پڑتا ہے کہ کریانے کی دکان پر مالٹے ختم ہو گئے ہیں؟ اس سے کیا فرق پڑتا ہے اگر آپ کو چند منٹ قطار میں کھڑا رہنا پڑتا ہے؟ ان چیزوں کے پورے خاکے میں، ان چھوٹی چھوٹی چیزوں سے کیا فرق پڑتا ہے؟

چھوٹی چھوٹی چیزیں آپ کو پریشان کرتی ہیں، اور وہ آپ کی زندگی میں

Scanned by CamScanner

رُکاوٹ پیدا کرسکتی ہیں۔ اگر آپ غیر ضروری چیزوں کو بہت زیادہ اہمیت دیتے ہیں، تو آپ اچھا محسوس نہیں کریں گے۔ ان چیزوں میں سے کوئی بھی آپ کی زندگی میں اہمیت کی حامل نہیں ہے! ان میں سے ایک بھی نہیں! اپنی زندگی کو آسان بنائیں۔ اپنے عمدہ احساسات کی حفاظت کی خاطر ایسا کریں۔ اسے کریں، کیونکہ جب آپ ان چھوٹی چھوٹی چیزوں سے چھٹکارا پاتے ہیں، تو آپ ہر اس چیز کے لیے جگہ بناتے ہیں جو آپ اپنی زندگی میں حاصل کرنا چاہتے ہیں۔

## زندگی کو مفہوم آپ خود دیتے ہیں

زندگی میں ہر چیز کو آپ خود مفہوم دیتے ہیں۔ کوئی بھی چیز اچھائی یا بُرائی کے لیبل کے ساتھ نہیں آتی۔ ہر چیز قدرتی ہے۔ قوسِ قزح اور طوفان اچھے یا بُرے نہیں ہیں، وہ محض قوسِ قزح اور طوفان ہی ہیں۔ آپ نے قوسِ قزح کو معنی دیا ہے کہ آپ اس کے متعلق کیسا محسوس کرتے ہیں۔ آپ نے ہی طوفان کو معنی دیا ہے کہ اس کے متعلق کیسا محسوس کرتے ہیں۔ آپ ہر چیز کو اسی کے مطابق معنی دیتے ہیں، جس انداز میں آپ اسے محسوس کرتے ہیں۔ کوئی بھی کام اچھا یا بُرا نہیں ہے یہ بس کام ہے، لیکن آپ اپنے کام کے متعلق کیسا محسوس کرتے ہیں یہی اس بات کا تعین کرتا ہے کہ یہ آپ کے لیے اچھا رہے گا یا بُرا۔ کوئی رشتہ بنیادی طور پر اچھا یا بُرا نہیں ہوتا، یہ محض ایک رشتہ ہوتا ہے، لیکن آپ ایک رشتے کے متعلق کیسا محسوس کرتے ہیں یہی اس بات کا تعین کرتا ہے کہ یہ آپ کے لیے اچھا رہے گا یا بُرا۔

''کوئی بھی چیز اچھی یا بُری نہیں ہے، لیکن سوچ اسے ایسا بناتی ہے۔''

انگریزی ڈرامہ نگار: ولیم شیکسپیئر

اگر کوئی کسی شخص کو نقصان پہنچاتا ہے، کشش کا قانون مسلسل ردِعمل دیتا

ہے۔ یہ شاید پولیس یا قانون یا کئی طریقوں کا استعمال کرے تا کہ اس شخص کو وہی چیز واپس لوٹا سکے جو اس نے دی ہے، لیکن قانونِ کشش کے ساتھ ایک چیز تو یقینی ہے؛ جو کچھ ہم دیتے ہیں، ہم وصول کرتے ہیں۔ اگر کسی شخص کے متعلق سنتے ہیں جسے کسی دوسرے شخص نے نقصان پہنچایا ہے، تو اس شخص کے لیے ہمدردی محسوس کریں جسے نقصان پہنچایا گیا ہے، لیکن کسی کے متعلق اندازہ نہ لگائیں۔ اگر آپ کسی شخص کا تخمینہ لگاتے ہیں اور سوچتے ہیں کہ وہ بُرا ہے، تو آپ محبت نہیں دے رہے۔ یہ سوچتے ہوئے کہ کوئی شخص بُرا ہے، آپ درحقیقت خود پر بُرا ہونے کا لیبل لگا رہے ہیں۔ آپ جو کچھ دیتے ہیں، وہی وصول کرتے ہیں۔ جب آپ کسی شخص کے متعلق بُرے احساسات دیتے ہیں، کوئی فرق نہیں پڑتا کہ اس نے کیا کیا، وہ بُرے احساسات آپ کے پاس لوٹ کر آئیں گے! وہ آپ کی زندگی میں منفی حالات پیدا کرتے ہوئے، آپ کے پاس اسی قوت سے واپس آئی گے جس طرح آپ نے انہیں بھیجا!

"ایسی زندگی جو تمام انسانیت سے محبت کرتے گزرتی ہے، وہ ایسی زندگی ہے جو مکمل اور بھرپور ہے، اور لگاتار خوبصورتی اور طاقت میں وسعت اختیار کر رہی ہے۔"

معروف مصنف: رالف والڈو ٹرائن

## محبت دنیا کی طاقت ہے

محبت کا کوئی مخالف نہیں ہے۔ زندگی میں محبت کے سوا دوسری کوئی طاقت نہیں ہے۔ یہاں منفیت جیسی کوئی طاقت نہیں ہے۔ پرانے وقتوں میں، منفیت بعض اوقات بُرائی یا شر کی طرح بیان کی جاتی تھی۔ بُرائی یا شر کی طرف راغب ہونے کا مطلب ہے محبت کی مثبت قوت پر ثابت قدم رہنے کی بجائے منفی سوچ اور احساسات

Scanned by CamScanner

کی طرف راغب ہونا۔ منفیت جیسی کوئی قوت نہیں ہے۔ یہاں صرف ایک ہی قوت ہے اور وہ قوت محبت ہے۔

تمام تر منفی چیزیں جو آپ دنیا میں دیکھتے ہیں وہ ہمیشہ، ہمیشہ محبت کی کمی کا مظاہرہ کرتی ہیں۔ چاہے وہ منفیت کسی شخص، جگہ یا حالات و واقعات میں ہے، یہ ہمیشہ محبت کی کمی کی وجہ سے آتی ہے۔ افسردگی جیسی کوئی طاقت نہیں ہے، افسردگی خوشی کی کمی کا نام ہے، اور تمام تر خوشیاں محبت سے ملتی ہیں۔ ناکامی جیسی کوئی طاقت نہیں ہے، ناکامی کامیابی کی کمی ہے، اور تمام تر کامیابی محبت سے ملتی ہے۔ بیماری جیسی کوئی قوت نہیں ہے؛ بیماری صحت کی کمی ہے، اور صحت محبت سے ملتی ہے۔ غربت جیسی کوئی قوت نہیں ہے؛ غربت فراوانی کی کمی ہے، اور فراوانی محبت سے آتی ہے۔ محبت زندگی کی مثبت قوت ہے، اور کوئی بھی منفی صورتحال ہمیشہ محبت کی کمی سے آتی ہے۔

جب لوگ منفیت کی نسبت محبت دینے کے انتہائی مقام پر پہنچ جائیں گے، تو ہم دنیا سے منفیت لگاتار ختم ہوتی دیکھیں گے۔ اسے تصور کریں! ہر وہ لمحہ جب آپ محبت دینے کا انتخاب کرتے ہیں، تو آپ کی محبت پوری دنیا کو مثبت بخشنے میں مدد کر رہی ہے! کچھ لوگ یقین رکھتے ہیں کہ اب ہم اس انتہائی مقام کے بہت قریب ہیں۔ چاہے وہ صحیح ہیں یا نہیں، پہلے سے کہیں زیادہ، اب محبت اور مثبت خیالی دینے کا وقت ہے۔ اپنی زندگی کی خاطر اسے انجام دیں۔ اپنے وطن کی خاطر اسے انجام دیں۔ دنیا کی خاطر اسے کر ڈالیں۔

"جب دل کو درست کیا جاتا ہے، تو پھر ذاتی زندگی خوشگوار ہوتی ہے۔ جب ذاتی زندگی خوشگوار ہوتی ہے، تو پھر گھریلو زندگی ضابطہ اختیار کرتی ہے۔ جب گھریلو زندگی ضابطہ اختیار کرتی ہے،

Scanned by CamScanner

تو قومی زندگی باترتیب ہوتی ہے؛ اور جب قومی زندگی باترتیب
ہوتی ہے، تو دنیا امن اختیار کرتی ہے۔"

چینی فلسفی: کنفیوشس

دنیا میں آپ کے پاس بے حد طاقت ہے کیونکہ آپ کے پاس بے حد محبت
ہے جو آپ دے سکتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

# طاقت کے چند نقاط

☆ ہر چیز کی ایک فریکونسی ہے، ہر چیز کی! اور آپ جو کچھ بھی محسوس کر رہے ہیں وہ آپ کی زندگی میں وہی سب کچھ لا رہا ہے جو آپ کے جتنی فریکونسی کا حامل ہے۔

☆ زندگی آپ کو جواب دے رہی ہے۔ زندگی آپ سے بات کر رہی ہے۔ ہر چیز جو آپ دیکھتے ہیں، ہر علامت، رنگ، شخص، چیز، ہر چیز جو آپ سنتے ہیں، ہر طرح کے حالات وواقعات آپ ہی کی فریکونسی کے حامل ہیں۔

☆ جب آپ خوشی محسوس کرتے ہیں، اور خوشی محسوس کرنا جاری رکھتے ہیں، تو صرف خوش وخرم لوگ اور حالات وواقعات ہی آپ کی زندگی میں آئیں گے۔

☆ زندگی میں کچھ بھی حادثاتی یا اتفاقاً پیش نہیں آتا، ہر چیز ہم وقتی ہے، کیونکہ ہر چیز کی ایک فریکونسی ہے۔ یہ محض سرگرم کائنات اور زندگی کی فزکس ہے۔

☆ کسی ایسی چیز کے متعلق سوچیں جسے آپ محبت کرتے ہیں، اور اسے اپنی محبت کی طاقت کی علامت بنا لیں۔ جب بھی کبھی آپ اپنی علامت کو دیکھیں یا سنیں گے، تو آپ یہ جان جائیں گے کہ محبت کی طاقت آپ کے ساتھ ہے۔

☆ آپ جو بھی کام کرتے ہیں محبت کی طاقت کو اپنے سامنے رکھیں۔ تصور کریں

Scanned by CamScanner

کہ آپ کے دن کے دوران ہر چیز بالکل درست جاری ہے، اور کوئی بھی کام کرنے سے پہلے، اس حد تک جتنا آپ کر سکتے ہیں، اپنے اندر محبت محسوس کریں۔

☆ ہر دن سوالات پوچھیں۔ جب آپ ایک سوال پوچھتے ہیں تو آپ ایک سوال دے رہے ہیں، اور آپ یقیناً جواب پائیں گے!

☆ اپنی زندگی میں کسی بھی چیز سے محبت کی طاقت پر قابو پانے کے لیے اپنی مدد کریں۔ محبت کی طاقت آپ کی ذاتی معاون، دولت کی منتظم، صحت کی ذاتی تربیت دینے والی، اور رشتوں کی مشیر بن جائے گی۔

☆ اگر آپ کا ذہن تفصیلات سے بھرا ہوا ہے، تو چھوٹی چھوٹی چیزیں آپ کو اذیت دیں گی اور آپ کو پریشان کریں گی۔ اپنی زندگی کو آسان بنائی اور چھوٹی چھوٹی چیزوں کو زیادہ اہمیت نہ دیں۔ اس سے کیا فرق پڑتا ہے؟

☆ محبت کی طاقت کا کوئی مخالف نہیں ہے۔ زندگی میں محبت کے سوا کوئی طاقت نہیں ہے۔ تمام تر منفی چیزیں جو آپ دنیا میں دیکھتے ہیں وہ ہمیشہ، ہمیشہ سے محبت کی کمی کا باعث ہیں۔

Scanned by CamScanner

# طاقت اور زندگی

ایک انسان اپنے وجود کے نہ ہونے کو تصور نہیں کر سکتا۔ ہم اپنے جسم کو بے جان محسوس کر سکتے ہیں، لیکن ہم اپنے وجود کے ہونے کو تصور نہیں کر سکتے۔ آپ ایسا کیوں سوچتے ہیں کہ یہ ہے؟ کیا آپ یہ سوچتے ہیں کہ یہ قدرت کا کوئی انصاف ہے؟ ایسا نہیں ہے۔ آپ وجود کے نہ ہونے کو تصور نہیں کر سکتے کیونکہ وجود کا نہ ہونا آپ کے لیے ناممکن ہے! اگر آپ اسے تصور کر سکتے، تو آپ اسے تخلیق کر سکتے، آپ اسے کبھی بھی تخلیق نہیں کر سکتے! آپ ہمیشہ سے وجود رکھتے ہیں اور آپ ہمیشہ موجود رہیں گے، کیونکہ آپ خلقت کا ایک حصہ ہیں۔

"یہاں کبھی بھی ایسا کوئی وقت نہیں تھا جب میں اور آپ اور بادشاہ یہاں جمع ہوئے جن کا کوئی وجود نہ تھا، نہ ہی یہاں کوئی ایسا وقت ہوگا جب ہمارا وجود ختم ہو جائے گا۔ جیسے ایک شخص جو ایک جسم میں اپنے بچپن، جوانی اور بڑھاپے میں رہا، ویسے ہی وہ اپنی موت کے وقت، دوسرا جسم حاصل کر لیتا ہے۔ دانا ان تبدیلیوں سے جھانسہ نہیں کھاتے۔"

قدیم ہندو تصنیف: بھگوت گیتا

تو کیا ہوتا ہے جب ایک شخص مرتا ہے؟ جسم کا وجود ختم نہیں ہوتا، کیونکہ ایسی

Scanned by CamScanner

کوئی چیز ہے ہی نہیں۔ یہ اجزاء میں گھل مل جاتا ہے۔ اور جو انسان آپ کے اندر ہے۔ آپ کا اصل۔ وہ بھی اپنا وجود ختم نہیں کرتا۔ یہی لفظ وجود ہی آپ کو بتاتا ہے کہ آپ ہمیشہ رہیں گے! آپ زندہ انسان نہیں ہیں! آپ ایک دائمی وجود ہیں جو عارضی طور پر انسانی جسم میں رہ رہا ہے۔ اگر آپ جینا چھوڑ دیں، تو کائنات میں بہت سی خالی جگہ ہوگی، اور پوری کائنات اس خالی جگہ میں ڈھیر ہو جائے گی۔

اس کی اکلوتی وجہ کہ آپ ایک شخص کو اس کے بعد نہیں دیکھا جب وہ اپنا جسم چھوڑ دیتا ہے، یہ ہے کہ آپ محبت کی فریکونسی کو نہیں دیکھ سکتے۔ آپ بالائے بنفشی روشنی کی فریکونسی کو بھی نہیں دیکھ سکتے، اور محبت کی فریکونسی، جو کہ ایسی فریکونسی ہے جس کی وہ حامل ہیں، کائنات میں سب سے بلند فریکونسی ہے۔ دنیا میں سب سے بڑا سائنسی ساز و سامان بھی محبت کی فریکونسی کو دریافت کرنے کے قریب تک بھٹکا۔ لیکن یاد رکھیں کہ آپ محبت محسوس کر سکتے ہیں، تو اگر یہاں کوئی ایسا ہے جسے آپ نہیں دیکھ سکتے، تو آپ انہیں محبت کی فریکونسی سے محسوس کر سکتے ہیں۔ آپ انہیں نا اُمیدی اور پریشانی میں نہیں دیکھ سکتے کیونکہ وہ فریکونسیز اس فریکونسی کے قریب کہیں نہیں ہیں جس کے وہ حامل ہیں۔ لیکن جب آپ محبت اور اظہارِ تشکر کی سب سے بلند فریکونسی پر ہوتے ہیں، تو آپ انہیں محسوس کر سکتے ہیں۔ وہ آپ سے کبھی بھی دور نہیں گئے اور آپ ان سے کبھی بھی جُدا نہیں ہوئے۔ آپ ہمیشہ سے زندگی میں محبت کی طاقت کے ذریعے ہر چیز سے جُڑے ہوئے ہیں۔

## بہشت آپ کے اندر ہے

"دنیا اور جنت کے تمام تر اصول و ضوابط آپ کے اندر ہی بس

رہے ہیں۔"

مارشل آرٹ ایکیڈو کا بانی: موری ویوشیبا

قدیم تصانیف بتاتی ہیں کہ جنت آپ کے اندر موجود ہے، اور جس کے متعلق وہ بات کر رہی ہیں وہ آپ کی فریکونسی ہے۔ جب آپ اپنا انسانی جسم چھوڑ دیں گے، آپ خود بخود ہی پاکیزہ محبت کی بلند ترین فریکونسی اختیار کر لیں گے، کیونکہ یہی آپ کی فریکونسی ہے۔ قدیم وقتوں میں پاکیزہ محبت کی اس بلند ترین فریکونسی کو جنت کہا جاتا تھا۔

لیکن آپ کو جنت اپنی اسی زندگی کے دوران تلاش کرنا ہوگی، اس وقت نہیں جب آپ کا جسم مردہ ہوگا۔ آپ کو یہیں پر جنت تلاش کرنا ہوگی، جب آپ اس دنیا میں ہیں، اور حقیقتاً بہشت آپ کے اندر ہی ہے، کیونکہ جنت آپ کے وجود کی فریکونسی ہے۔ جنت کو زمین پر تلاش کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اپنی زندگی کو اپنے وجود کی فریکونسی پر گزاریں، یعنی خالص محبت اور خوشی کے ساتھ۔

## زندگی میں محبت حاصل کرنا

"سوال یہ نہیں کہ زندگی کو آگے گزارا جائے یا نہیں بلکہ سوال یہ ہے کہ آپ زندگی سے صحیح معنوں میں لطف اندوز کیسے ہوتے ہیں۔"

بدھ مت کے مصنف اور معلم: رابرٹ تھرمن

آپ کا وجود کبھی ختم نہیں ہوتا۔ آپ کے پاس وہ تمام وقت موجود ہے جس میں آپ دنیا کی ہر چیز کا لطف لے سکتے ہیں۔ وقت کی کوئی کمی نہیں ہے کیونکہ آپ یہاں ہمیشہ موجود رہیں گے۔ آپ کو بہت سے ایڈونچرز اور بہت ساری چیزوں کا

Scanned by CamScanner

سامنا کرنا ہے۔ زمین ہمارے لیے حد نہیں ہے، جب ہم زمین کی ہر چیز سے بخوبی واقف ہو جائیں گے تو ہم دوسری دنیاؤں کا رخ کریں گے۔ ابھی بہت سی کہکشائیں، وسعتیں اور ایسی نئی زندگیاں ہماری منتظر ہیں جن کا ابھی ہم تصور بھی نہیں کر سکتے، لیکن ہم ان سب چیزوں کا سامنا کریں گے۔ اور ہم ان کا تجربہ مل کر کریں گے کیونکہ ہم ایک ہی تخلیق کا حصہ ہیں۔ اب سے کروڑوں سال بعد جب ہم اگلی دنیاؤں کی طرف دیکھیں گے تو وہاں ہمارے سامنے لامحدود دنیائیں، بے شمار کہکشائیں اور لامحدود وسعتیں تب بھی ہماری منتظر ہوں گی۔

اس منظر کو تصور کرنے کے بعد کیا تھوڑے سے وقت کے لیے بھی آپ کو یہ لگا ہے کہ شاید آپ اس سے زیادہ خاص ہیں، جتنا آپ نے سوچا تھا۔ کیا آپ یہ سمجھتے ہیں کہ شاید جتنا آپ نے سمجھا تھا آپ اس سے زیادہ قیمتی ہیں؟ آپ، ہر وہ شخص جسے آپ جانتے ہیں اور ہر وہ شخص جو آپ سے پہلے زندگی گزار چکا ہے، ان کا کوئی اختتام نہیں ہے۔

کیا آپ زندگی کو اپنی بانہوں میں لے کر یہ نہیں کہنا چاہتے کہ شکریہ زندگی؟ کیا آپ اپنی آئندہ زندگی کے ایڈونچرز کے لیے پرجوش نہیں ہیں؟ کیا آپ پہاڑ کی چوٹی پر چڑھ کر پرجوش آواز سے چیختے ہوئے کبھی نہ ختم ہونے والی زندگی کو ہاں نہیں کہنا چاہتے؟

## آپ کی زندگی کا مقصد

''آپ کی زندگی کا مقصد شکر اور مسرت کے علاوہ کچھ نہیں۔''

نوتم بدھ

آپ کی زندگی کا مقصد مسرت کا حصول ہے، لہٰذا آپ کے خیال میں زندگی کی سب سے بڑی مسرت کیا ہے؟ عطا کرنا۔ آج سے 6 سال قبل اگر کوئی مجھ سے کہتا کہ زندگی کی سب سے بڑی خوشی عطا کرنا ہے، تو میں اس سے کہتی:

تمہارے لیے یہ کہنا آسان ہے، لیکن میں زندگی کی مشکلات سے زور آزمائی کر رہی ہوں اور مشکل سے گزارا کر رہی ہوں، اس لیے میرے پاس کسی کو دینے کے لیے کچھ نہیں ہے۔

زندگی کی سب سے بڑی مسرت دوسروں کو عطا کرنا ہے، کیونکہ جب تک آپ عطا نہیں کرتے آپ مشکلات سے ہی نبرد آزما رہتے ہیں۔ زندگی مشکلات سے بھرپور ہوگی، اور ایک کے بعد دوسری مشکل کا سامنا ہوگا، جب بھی آپ کو یہ لگے گا کہ سب کچھ ٹھیک ہو گیا ہے تو اچانک کہیں سے کوئی نئی مشکل یا مصیبت آن پڑے گی۔ زندگی کی سب سے بڑی مسرت عطا کرنا ہے اور واحد چیز جو آپ کسی کو دے سکتے ہیں وہ ہے آپ کا پیار۔ آپ کا پیار، آپ کی مسرت، آپ کی مثبت سوچ، آپ کا اظہارِ تشکر اور جذبہ آپ کی زندگی میں صحیح معنوں میں کبھی نہ ختم ہونے والی چیزیں ہیں۔

دنیا کی عمدہ سے عمدہ شے اس انمول تحفے کے سامنے کوئی اہمیت نہیں رکھتی، وہ تحفہ ہے آپ کا پیار۔

زیادہ سے زیادہ پیار دوسروں کو دیں، کیونکہ یہ ایک مقناطیس کی طرح زندگی کی عمدہ چیزوں کو آپ کی طرف کھینچ لاتا ہے۔ آپ کی زندگی آپ کے تصورات سے بڑھ کر خوبصورت ہو جائے گی، کیونکہ جب آپ دوسروں کو پیار دیتے ہیں تو آپ اپنی زندگی کا مقصد پورا کر رہے ہوتے ہیں۔ جب آپ دوسروں کو پیار دیتے ہیں، تو آپ کو بدلے میں اتنا پیار ملے گا کہ آپ سے سنبھالے نہیں سنبھلے گا۔ کیونکہ آپ لامحدود

Scanned by CamScanner

محبت اور مسرت کے حقدار ہیں۔

''ایک دن جب انسان ہواؤں، لہروں، اور زمینی کشش کو مسخر کر لے گا، تب ہم خدا کی خاطر محبت کی طاقتوں کی لگام سنبھالیں گے، اور تب، دنیا کی تاریخ میں دوسری بار، انسان آگ کو دریافت کر لے گا۔''

پیرے سیلی ہارڈ

آپ اس دنیا میں صرف محبت لے کر آتے ہیں، اور یہی وہ واحد چیز ہے جو اس دنیا سے جاتے وقت آپ اپنے ساتھ لے جا سکتے ہیں۔ اپنی زندگی میں ہر بار جب آپ کوئی مثبت چیز منتخب کرتے ہیں، ہر بار جب آپ اچھا محسوس کرنے کو منتخب کرتے ہیں، آپ پیار دے رہے ہوتے ہیں، اور اس طرح آپ دنیا کو روشن کر رہے ہوتے ہیں۔ اور ہر وہ چیز جس کی آپ خواہش کرتے ہیں، ہر وہ چیز جس کا آپ خواب دیکھتے ہیں، ہر وہ چیز جس سے آپ کو محبت ہے آپ جہاں بھی جائیں گے آپ کے پیچھے پیچھے آئے گی۔

کائنات کی سب سے عظیم طاقت آپ کے اندر موجود ہے۔ اور اس کے ذریعے آپ ایک شاندار زندگی گزار سکتے ہیں۔

یہ عظیم طاقت آپ کے اندر موجود ہے۔

Scanned by CamScanner

# طاقت کے چند نقاط

☆ آپ ہمیشہ سے موجود ہیں، اور آپ کا وجود ہمیشہ قائم رہے گا کیونکہ آپ اس عظیم تخلیق کا حصہ ہیں۔

☆ آپ، ہر وہ شخص ہیں، جسے آپ جانتے ہیں اور ابتدائے آفرینش سے ہر شخص کا کوئی اختتام نہیں ہے۔

☆ زمین پر جنت تلاش کرنے کا طریقہ یہی ہے کہ اپنے وجود کی فریکونسی کے مطابق زندگی گزاریں، اور وہ فریکونسی ہے خالص محبت اور مسرت۔

☆ زندگی کی سب سے بڑی مسرت دوسروں کو عطا کرنا ہے، کیونکہ جب تک آپ عطا نہیں کرتے، آپ ہمیشہ زندگی کی مشکلات سے الجھے رہتے ہیں۔

☆ آپ کا پیار، آپ کی مسرت، آپ کی مثبت سوچ، آپ کا اظہارِ تشکر اور جذبہ آپ کی زندگی میں صحیح معنوں میں کبھی نہ ختم ہونے والی چیزیں ہیں۔ دنیا کی عمدہ سے عمدہ شے اس انمول تحفے کے سامنے کوئی اہمیت نہیں رکھتی، وہ تحفہ ہے آپ کا پیار۔

Scanned by CamScanner

☆ دوسروں کو پیار دیں کیونکہ یہی وہ واحد چیز ہے جو زندگی کی تمام عمدہ چیزوں کو مقناطیس کی طرح اپنی طرف کھینچتی ہے۔

☆ اپنی زندگی میں ہر بار جب آپ کوئی مثبت چیز منتخب کرتے ہیں، ہر بار جب آپ اچھا محسوس کرنے کو منتخب کرتے ہیں، آپ پیار دے رہے ہوتے ہیں، اور اس طرح آپ انسانی زندگی میں روشنی کا اضافہ کر رہے ہوتے ہیں۔

Scanned by CamScanner

دُعا ہے کہ طاقت آپ کے لیے محبت اور مسرت کا پیغام ثابت ہو۔
یہی میری خواہش ہے، آپ کے لیے اور پوری دنیا کے لیے۔

Scanned by CamScanner

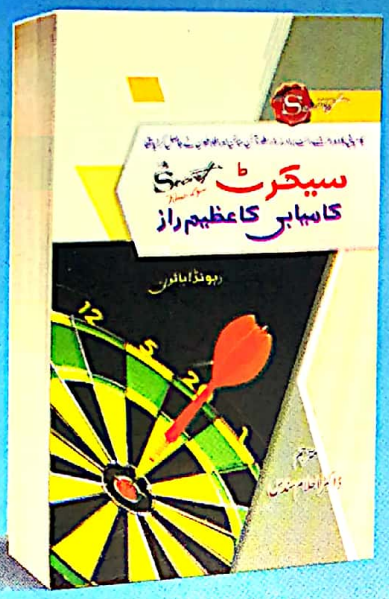
# کچھ مصنف کے بارے میں

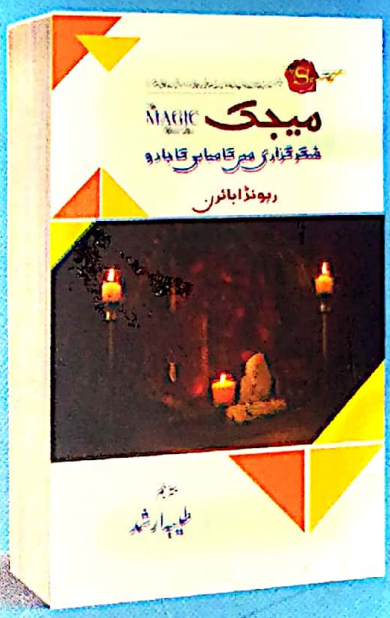
رہونڈا بائرن کا مقصد دنیا بھر کے لوگوں کے لیے مسرت کے حصول کو ممکن بنانا ہے۔

رہونڈا بائرن نے اپنے اس سفر کا آغاز The Secret فلم سے کیا، جسے دنیا بھر میں کروڑوں لوگوں نے دیکھا۔ اس کے بعد انہوں نے The Secret کے نام سے ہی ایک کتاب لکھی، جسے دنیا بھر میں بیسٹ سیلر کتاب کا درجہ حاصل ہوا، اور اس وقت دنیا بھر میں 46 زبانوں میں ترجمہ ہو کر قارئین کے لیے دستیاب ہے۔

اور اب The Power رہونڈا بائرن کے اس سفر میں ایک سنگِ میل ہے، جس میں اس نے کائنات کی واحد عظیم قوت کو دنیا کے سامنے عیاں کیا ہے۔

Scanned by CamScanner



نئی دنیا پبلی کیشنز

Rs: 495

غزنی سٹریٹ، اردو بازار لاہور

Scanned by CamScanner